

Conseils pratiques

Fiche | 2023



La saison froide sans souci

On a beau avoir un bel hiver, il y a tout de même des ombres au tableau : on est frigorifié, la lumière du soleil nous manque énormément et cela se rejailit parfois sur le moral. Aussi avons-nous compilé quelques astuces toutes simples pour rester en bonne santé et plein d'entrain.

Plusieurs couches de vêtements

Nos grands-mères le savaient déjà : il faut superposer les couches de vêtements pour emprisonner l'air, cela isole du froid. D'ailleurs, ce n'est pas un hasard si les doudounes duvet tiennent si chaud. Il est extrêmement important que les personnes paralysées médullaires fassent attention au risque de gelure pouvant toucher leurs membres supérieurs et inférieurs. Là un sac chauffant pour les pieds et les jambes peut être d'une grande aide. Faites également très attention à la qualité de vos vêtements. Les matériaux naturels comme la laine, le duvet ou les peaux d'agneau sont très efficaces et respirants. Méfiez-vous tout de même : avoir trop de couches de vêtements peut aussi donner lieu à des points de pression. De plus, vu que beaucoup de terminaisons nerveuses affleurent au niveau du visage et du cuir chevelu, il est vivement recommandé de porter une écharpe et un bonnet.

Bouillottes, couvertures chauffantes, chaussons chauffants et compagnie

Attention au risque de brûlure : ne remplissez jamais votre bouillotte d'eau bouillante ; si vous optez pour une couverture chauffante, sélectionnez la température la plus basse possible.

Massages

Les massages avec des huiles aux propriétés chauffantes sont vivement recommandés. Les bienfaits des huiles au romarin, à l'arnica ou au gingembre sont énormes car cela active la circulation sanguine, ce qui stimule l'irrigation de la peau.

Activité physique et bol d'air frais

La manière la plus efficace de stimuler la production hormonale est de bouger au grand air et au grand jour, la lumière artificielle ou les rayons ultraviolets n'étant pas en mesure de produire cet effet. Si vous avez la possibilité de sortir ou de pratiquer une activité sportive, n'hésitez pas ! Souvent, il suffit aussi de s'emmitoufler, d'aller sur sa terrasse et de prendre un bon bol d'air en respirant à pleins poumons. Si vous ne pouvez pas sortir, installez-vous si possible dans une pièce lumineuse auprès d'une fenêtre.

Senteurs et couleurs sensuelles

Les couleurs vives mettent de bonne humeur. Bouquet de fleurs, coussins neufs, vêtements colorés, peu importe, cela fait un bien fou de s'entourer d'objets de toutes les couleurs. Choyez aussi votre odorat car la bonne humeur, ça se sent : optez pour des senteurs citronnées que vous trouverez sous forme d'huiles essentielles, de parfums ou de gel douche.

Saveurs

Quand les rayons de soleil se font rares, faites attention à votre alimentation, qui doit être équilibrée, et donnez la priorité aux produits frais. Le magnésium, le zinc et la vitamine B passent pour être des solutions miracle afin de combattre les états dépressifs ; à noter que les graines de tournesol, les noix, les flocons d'avoine et le poisson en contiennent beaucoup. Par ailleurs, les épices fortes ont des propriétés chauffantes : les plus efficaces sont le gingembre, le piment, le poivre de Cayenne, le tabasco, le curry et la cannelle.

Fauteuil roulant bien entretenu durant l'hiver

Le salage et l'humidité font des dégâts sur votre fauteuil roulant. C'est pourquoi il faut en prendre soin, l'hiver plus que pendant les autres saisons. Quand vous rentrez après avoir fait une grande balade, nous vous recommandons de le rincer à l'eau chaude et de mettre du WD40 sur les axes de roue.

**Nous vous souhaitons de passer de belles journées hivernales et de rester en bonne santé.
Votre équipe ParaHelp**

ParaHelp AG
Guido A. Zäch Strasse 1
6207 Nottwil
T +41 41 939 60 60
info@parahelp.ch