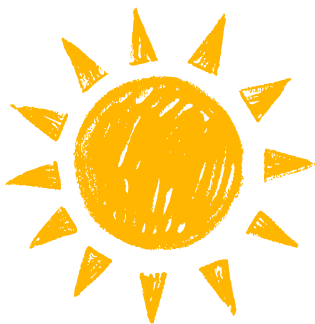




L'hiver et ses pièges

L'hiver ne fait pas de bruit, mais il agit:

- sur la peau ,
- l'équilibre,
- les articulations.



Prévenir quand c'est possible.
Soulager quand il le faut.



Auteur: Valérie CLASQUIN

Date: 12 février 2026

Le soleil d'hiver : présent même quand on l'oublie

Le froid donne une impression de sécurité.

Pourtant, les rayons UV sont actifs toute l'année, même en hiver.

Pourquoi être vigilant ?

- Le soleil est plus bas : les UV atteignent plus directement la peau, les yeux.
- Certaines surfaces (eau, trottoirs clairs, parfois la neige) réfléchissent la lumière.
- De nombreux médicaments augmentent la sensibilité cutanée au soleil.

Cela peut provoquer rougeurs, brûlures, taches pigmentaires, etc.

Vous trouverez une liste des médicaments dits photosensibilisants (exemples fréquents) en suivant ce lien:

<https://www.rfcrpv.fr/medicaments-et-photosensibilite-2/>

À RETENIR

- Le soleil d'hiver n'est pas inoffensif, pensez crème solaire
- Un traitement peut rendre la peau, les yeux, plus fragiles
- En cas de doute : demander conseil à son pharmacien

Prévenir les chutes : voir les risques et les anticiper

En hiver, on ne tombe pas à cause du froid.
On tombe à cause de surfaces piégeuses.

Les situations à risque

- Feuilles mouillées
- Pluie fine sur trottoirs lisses
- Escaliers extérieurs
- Zones ombragées, humides, parfois légèrement gelées

La chute survient souvent :

- quand on est pressé
- quand on se sent en confiance

Les bons réflexes

- Chaussures à semelles antidérapantes
- Pas plus courts, plus lents
- Utilisation des rampes
- Mains libres pour garder l'équilibre

À RETENIR

- Le danger n'est pas toujours visible
- Ralentir, c'est déjà se protéger
- La prévention évite bien des douleurs et des complications

L'argile verte : une alliée précieuse en cas de besoin

Quand la prévention n'a pas suffi, l'argile verte peut offrir un soutien simple et efficace, en attendant de consulter son médecin.

c'est une terre naturelle riche en minéraux qui à une structure en feuillets. Au contact de l'eau (ou d'un hydrolat), elle se gorge comme un livre mouillé.



Adsorbante et absorbante

L'argile agit de deux façons complémentaires :

- elle absorbe les liquides, comme une éponge,
- et adsorbe les impuretés à sa surface, à la manière d'un aimant,

tout en échangeant celles-ci contre des minéraux aux propriétés apaisantes et anti-inflammatoires.

Protéger la zone où on l'applique avec un film alimentaire évitera qu'elle ne sèche et permettra son action bénéfique.

À RETENIR

- Active seulement quand elle est humide = doit rester humide
- Naturellement apaisante et anti-inflammatoire

RECETTE

- une cuillère à soupe d'argile verte
- recouvrir avec un hydrolat de lavande fine
- laisser agir au moins 1/2 heure avant application (idéal 4 heures).