

FUTURA

On attrape froid par la tête, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

[Un auditeur curieux :] Est-ce que c'est vrai qu'on attrape froid par la tête ?

Vous avez peut-être déjà entendu cette statistique selon laquelle on perdrait entre 40 et 50 % de notre chaleur corporelle par la tête. Raison pour laquelle, quand vient le froid, il est souvent recommandé de se couvrir d'un bonnet bien chaud, ou a minima, d'éviter de sortir avec les cheveux mouillés. Mais est-ce bien vrai que le corps entier se refroidit par cette extrémité ? Eh ben, c'est ce qu'on va voir. [[« Allez, venez avec moi. On va voir les juges »](#), dit un homme dans Les Bronzés font du ski.]

Le plus grand risque avec le froid, vous le savez maintenant, ce n'est pas de tomber malade. Eh oui, car comme on l'a dit dans l'épisode sur le rhume, ce dernier n'est pas dû à la chute des températures mais au fait de s'enfermer chez soi et de risquer la prolifération d'agents pathogènes comme les rhinovirus qui, eux, sont bien responsables du rhume. Ainsi, ce n'est pas à cause de la fraîcheur hivernale que vous tombez malade. En réalité, le risque avec le froid, c'est l'hypothermie. Vous voyez de quoi je parle ? L'hypothermie, c'est un refroidissement dit « involontaire » de la température interne du corps. On parle ici d'une température inférieure à 35 °C. Il y a plusieurs stades de gravité selon la chute de température. Entre 35 et 32,2 °C par exemple, quand la température est prise dans la bouche, on considère que l'hypothermie est légère. La personne a simplement la chair de poule, des frissons et les extrémités froides ; donc pieds, mains, nez et joues. Les doigts sont également engourdis. Nos organes vitaux comme le cœur ou le cerveau ne sont pas en danger à ce stade, mais ça ne reste pas anodin, puisque les battements cardiaques peuvent être irréguliers. Et les vaisseaux sanguins vont se contracter pour limiter la quantité de sang dans les parties du corps qui sont les plus exposées au froid. Par exemple, si vous ne portez pas de gants, vos doigts recevront moins de sang pour éviter qu'il ne refroidisse en passant sous votre peau. C'est pour ça que vos extrémités s'engourdissent. [[« Rien de plus »](#), dit quelqu'un dans Very bad trip.] Pour l'instant ! Si on descend jusqu'à 28 °C, l'hypothermie est modérée. On se met à parler de manière saccadée, on commence même à manquer de coordination dans nos mouvements. Perte d'attention, peau froide et grise, fatigue et somnolence s'installent dans le même temps. Là, ça devient plus sérieux. Notre

système nerveux central commence à montrer des signes de dysfonctionnement, notamment au niveau du névraxe, qui regroupe l'encéphale et la moelle épinière. Ces derniers étant évidemment indispensables pour le transport d'influx nerveux et donc le fonctionnement du corps. Ce qu'on appelle influx nerveux pour rappel, c'est ce signal électrique qui est produit par un neurone quand il est stimulé. Bref, du coup, à cause de ce ralentissement du fonctionnement cérébral, c'est assez fréquent que la personne concernée soit complètement désorientée ou en état de choc. Et enfin, en dessous de 28 °C, l'hypothermie est grave. Dans ce dernier cas, les fonctions vitales, comme le système cardiovasculaire, sont en danger. Le pouls et la respiration ralentissent, et le risque d'arrêt cardiaque est élevé. Il faut alors impérativement trouver un moyen de se réchauffer, vous l'aurez deviné. [[« J'me doute bien »](#), dit OSS 117 dans Rio ne répond plus.]

Mais d'ailleurs, comment est-ce que le froid extérieur arrive à embarquer avec lui la chaleur de notre corps ? Déjà, il faut savoir que chez l'humain, la température du cerveau, du cœur, des poumons, du foie et des reins doit être maintenue à 37 °C. Tous nos organes, de par leur fonctionnement, produisent de la chaleur. Tout est fait pour maintenir nos organes vitaux bien au chaud. Mais les mécanismes de thermolyse, donc de perte de chaleur, sont multiples : on peut parler de la conduction, qui désigne un échange de température par contact entre un tissu du corps humain et une surface plus froide, comme de l'eau ou du carrelage ; ou encore de la convection, qui qualifie un transfert de chaleur par circulation de l'air, comme quand on court et que notre corps en mouvement est refroidi par le contact du vent. On a aussi la transpiration, qui permet entre autres de rafraîchir le corps quand il fait chaud, et la radiation naturelle du corps, un peu comme un plat sorti du four qui réchauffe l'air autour de lui. Bref, c'est via tous ces mécanismes que notre corps peut se refroidir. Du coup, quand l'air extérieur est froid, l'organisme fait tout pour maintenir le cœur et les autres organes vitaux au chaud, donc il concentre la circulation sanguine dans cette zone, et délaisse, en gros, nos extrémités : doigts, pieds, et tête. Enfin, visage surtout, parce que votre cerveau a encore besoin de tourner. Mais ! Ce n'est pas pour autant qu'on attrape froid par l'une de ces extrémités et qu'on tombe malade, puisque, pour rappel, seul un virus ou agent pathogène peuvent nous faire attraper une maladie. [[« Ah oui c'est vrai »](#), dit une femme dans RRRrrrr.]

En fait, dire qu'on attrape froid par la tête, c'est un mythe qui vient d'une mauvaise interprétation d'une expérience pseudo-scientifique réalisée par l'armée américaine dans les années 1950. Dans ladite étude, des volontaires ont été habillés avec des combinaisons de survie arctiques et exposés à des conditions de froid glacial. La seule partie de leur corps qui n'était pas couverte était la tête, donc oui, dans ce cas-ci, la chaleur était perdue par la tête. Mais évidemment dans ce contexte, ça fait sens ! Comme le visage, la poitrine, les mains et les pieds sont plus sensibles que le reste du corps aux changements de température, on a l'impression qu'il faut davantage les couvrir pour éviter de se refroidir complètement. Mais au final, du moment que vous couvrez une certaine surface de votre corps, peu importe la zone concernée, l'effet reste le même. [[« Vous devriez vous couvrir parce que vous allez attraper un rhume de cerveau »](#), dit une voix masculine dans L'assassin habite au 21.]

Ah, et cette statistique de 40 à 50 % de chaleur perdue par la tête... Ben, c'est faux du coup. Donc, si vous avez froid, couvrez bien un maximum de votre corps, mais n'allez pas imaginer que vous serez malade si vous avez oublié de porter un bonnet. Au mieux, il ne

vous arrivera rien, au pire vous passerez juste un moment peu agréable avant de pouvoir vous réchauffer. [« [Venez vous réchauffer auprès du feu !](#) », dit Lumière dans La Belle et la Bête.]

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !