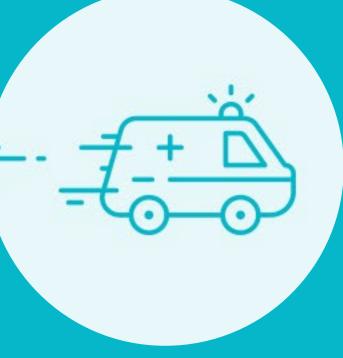




Mais nous ne devons pas oublier de bien nous couvrir. Rester au chaud permet de nous protéger de bien plus que seulement de l'hypothermie.









2. Même lorsque les températures ne semblent pas extrêmes, le froid peut augmenter notre tension artérielle et notre risque d'attraper la grippe.



3. Notre capacité à conserver la chaleur diminue avec l'âge. La perte graduelle de la masse musculaire rend plus difficile le maintien d'une bonne température dans le corps.







4. Notre tension artérielle met plus de temps à revenir à la normale, ce qui nous expose davantage aux crises cardiaques ou AVC.



5. Inhaler l'air froid pose plus de risques de contracter des infections thoraciques et d'autres problèmes pulmonaires.







6. S'il fait trop froid dehors, restez bien au chaud à l'intérieur.



Ne laissez pas la grippe vous gâcher la vie

Découvrez comment lutter contre la grippe: www.grippe65plus.fr

