

Froid et humidité : pourquoi les articulations font plus mal

Dès que le temps se rafraîchit et que l'humidité s'installe, genoux, mains et hanches se rappellent à nous. Ce ressenti est réel et très répandu, mais il demande d'être précisé : **la météo modifie ce que vous ressentez, elle n'abîme pas vos articulations.**

01 POURQUOI LE FROID DE L'HIVER RAIDIT LES ARTICULATIONS

On parle ici du **froid subi de l'hiver**, humide et prolongé, à ne pas confondre avec le froid bref et intense de la cryothérapie, qui agit à l'opposé (voir au verso). Ce froid hivernal agit localement, **sans rien abîmer**, mais en modifiant le confort : quatre mécanismes se combinent et expliquent la raideur ressentie.

Un liquide articulaire plus épais

Le liquide synovial qui lubrifie l'articulation devient plus visqueux au froid. Elle coulisse moins bien et paraît plus raide, surtout au réveil.

Muscles et tendons moins souples

Le froid raidit muscles, tendons et ligaments. Moins souples, ils tirent davantage et créent des tensions ressenties comme des douleurs.

Moins de circulation aux extrémités

Pour garder sa chaleur, le corps resserre les vaisseaux. Mains, genoux et pieds reçoivent moins de sang, d'où une raideur accentuée.

On bouge moins

L'hiver, on reste immobile plus longtemps. Or l'articulation a besoin de mouvement pour rester souple : l'inactivité raidit.

02 CE QUE LA MÉTÉO CHANGE, ET CE QU'ELLE NE CHANGE PAS

L'arthrose vient de l'usure du cartilage, sous l'effet de l'âge, du poids et des contraintes mécaniques. Le temps froid et humide **module la douleur et la raideur ressenties**, il ne fait pas progresser la maladie. Vivre au soleil ne protège d'ailleurs pas de l'arthrose.

À retenir

Douleur ressentie n'est pas lésion. Avoir plus mal quand il fait froid ne veut pas dire que vos articulations **s'abîment davantage**. Mieux gérer le froid soulage le symptôme, sans rien changer à l'articulation elle-même.

Agir quand le froid revient : bouger, se réchauffer, et le bon froid

☀ 03 HUMIDITÉ ET PRESSION : UN LIEN DÉBATTU

C'est le point où il faut être le plus honnête. L'effet de l'humidité et de la pression sur la douleur est **réel comme ressenti, mais faible et discuté** : les grandes études se contredisent.

Ce qui plaide pour un lien

Une vaste étude sur smartphone a retrouvé l'humidité comme premier facteur des journées douloureuses, devant la basse pression et le vent. Beaucoup de personnes décrivent ce ressenti.

Ce qui plaide contre

Une méta-analyse de 2024 sur plus de 15 000 personnes n'a trouvé aucun lien entre température, humidité, pression ou pluie et les douleurs d'arthrose.

⚡ 04 CE QUI AIDE VRAIMENT

Au quotidien : garder les articulations au chaud, continuer à **bouger** malgré le froid, entretenir les muscles qui protègent l'articulation, appliquer de la chaleur locale. Et surtout, ne pas confondre deux froids opposés.

Le froid subi

- Humide, prolongé, passif
- Refroidit les tissus en profondeur
- Raidit et augmente la douleur

Le froid thérapeutique

- ✓ Sec, bref, intense, proche de -90 °C
- ✓ Suivi d'un réchauffement actif
- ✓ Effet antalgique et anti-inflammatoire

La cryothérapie corps entier exploite ce second froid : une méta-analyse récente sur l'arthrose du genou conclut à une **réduction modérée de la douleur** à court terme, surtout associée à l'exercice. Elle soulage les symptômes, elle ne traite pas la cause et ne remplace pas le suivi médical.



Quand consulter

Une douleur qui s'installe, un gonflement, une rougeur ou une chaleur locale, ou une raideur matinale prolongée relèvent d'un avis médical, en priorité d'un rhumatologue, pour écarter une arthrite inflammatoire.

COMPRENDRE

Cette fiche fait partie d'une collection. Cryopôle publie une série de fiches pédagogiques sur la douleur, le sommeil, la silhouette, le sport et la longévité, à retrouver sur frissons.me/comprendre

Des articulations plus confortables cet hiver

Le mouvement et la chaleur restent la base ; la cryothérapie peut, en soutien, apaiser la douleur et la raideur. Pour en parler dans votre situation, un **bilan initial est offert** aux nouveaux clients, Caissargues (Nîmes).