

<https://www.ameSSI.org/froid-l-egalite-hommes-femmes-n-existe-pas>



# FROID : L'égalité hommes-femmes n'existe pas

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : jeudi 2 février 2017

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**Pourquoi cette différence entre les genres quand il est question de température ? Quel organe du corps humain joue le rôle le plus important ?**

## Sommaire

- [La peau :](#)
- [Différences de peaux :](#)
- [Une question de graisse :](#)
- [Les hormones :](#)
- [Toujours gelés ?](#)



L'hiver est installé et tandis que le thermomètre descend, les couples se disputent le réglage du thermostat pour le chauffage dans la maison. Car les préférences personnelles diffèrent en fonction des individus, et on entend souvent dire que les hommes et les femmes ne sont jamais d'accord sur la température ressentie. Mais pourquoi cette différence entre les genres quand il est question de température ? Dans cette histoire, le facteur qui joue le rôle le plus important, c'est la peau.

## La peau :

La peau est l'organe le plus grand du corps humain et remplit de nombreuses fonctions. C'est une barrière protectrice contre les agents pathogènes et les rayons ultraviolets du soleil, mais aussi une barrière pour retenir l'eau. Elle aide également le corps à synthétiser la vitamine D des rayons du soleil pour renforcer nos os, et régule notre température interne. La peau est aussi, chez nous, le premier organe qui détecte la température extérieure. La peau est constituée de trois couches distinctes : l'épiderme, le derme et l'hypoderme. L'hypoderme est la couche la plus profonde (pensez à l'aiguille « hypodermique » que l'on utilise pour faire des injections) et on le nomme aussi tissu ou graisse sous-cutanée.

C'est une couche isolante qui est conçue pour maintenir notre chaleur corporelle. Au-delà de ces trois couches, on

trouve le muscle. Les cellules de la peau ne sont pas les seules à détecter la température extérieure et à relayer l'information jusqu'au cerveau. Les terminaisons nerveuses libres participent également à ce processus. Ces terminaisons sont placées tout près de l'endroit où la couche externe de la peau (l'épiderme) rencontre la couche suivante (le derme). Est-ce que toutes les peaux sont les mêmes ?

## Différences de peaux :

Il existe de nombreuses différences entre les peaux des individus - sa couleur étant la plus visible. Le derme et l'épiderme sont plus épais sur les fesses et plus fins sur les cuisses et au milieu du dos. De même, l'épaisseur de la couche de graisse sous-cutanée diffère selon les endroits du corps. Elle est plus épaisse sur les fesses, mais plus fine sur les bras et les cuisses.

L'épaisseur de la peau diffère aussi en fonction du genre. La couche de graisse sous-cutanée est presque deux fois plus épaisse chez les femmes que chez les hommes. Chez les hommes, la graisse se concentre autour des organes, dans l'abdomen, tandis que chez les femmes elle se trouve un peu partout, sous leur peau.

Mais la graisse est aussi réputée être un isolant, alors pourquoi tant d'avis divergents sur la température idéale ?

La réaction naturelle du corps, quand il a froid, consiste à trembler, c'est-à-dire que les muscles se contractent involontairement pour générer de la chaleur. Ce phénomène est contrôlé par le système nerveux. On sait que les hommes sont dotés d'une masse musculaire plus importante grâce à laquelle ils peuvent mieux se réchauffer quand il fait froid, qu'ils soient en action ou qu'ils se reposent. Les hommes ont aussi un métabolisme de base plus élevé - c'est-à-dire qu'ils dépensent davantage d'énergie quand leur corps est au repos. Ces deux facteurs leur permettent de maintenir une température plus élevée, même quand ils ne bougent pas.

## Une question de graisse :

Si l'on observe la distribution de la graisse sous-cutanée, le corps féminin devrait mieux maintenir la chaleur que le corps masculin, mais il ne semble pas que ce soit le cas. Même si les muscles féminins ont la même capacité à trembler que ceux des hommes, le fait que la couche de graisse isolante des femmes soit plus épaisse signifie que la chaleur que ces contractions génèrent met potentiellement plus longtemps à parvenir jusqu'aux couches externes de la peau, là où se situent les fameuses terminaisons nerveuses libres.

## Les hormones :

Les hormones jouent également un rôle clé au moment d'évaluer la température idéale, et elles sont source de variations plus importantes chez les femmes que chez les hommes, en raison des cycles menstruels. Il y a aussi des différences flagrantes en termes de quantité de graisse corporelle entre les femmes en fonction de leur origine ethnique.

Le lieu de vie peut avoir un impact très important sur la nécessité de disposer d'importantes couches de graisse sous-cutanée pour maintenir une bonne température corporelle. Certains Inuits vivant au Groenland, par exemple, voient leur corps composé jusqu'à 34 % de graisse, ce qui les aide à maintenir la température de leur corps, sachant que les températures extérieures varient entre - 8 °C et 7 °C au cours de l'année.

# Toujours gelés ?

Pensez plutôt aux nourrissons, qui ne peuvent pas trembler pour se réchauffer. Le système nerveux n'est pas assez développé, à la naissance, pour leur permettre de réguler leur température. Cependant, pour compenser, ils sont dotés d'une autre forme de graisse, en abondance. Cette graisse brune (ou tissu adipeux brun) se situe autour des organes vitaux (le cœur, les reins) et aussi le long de leur colonne vertébrale, et elle permet aux organes du bébé de rester au chaud.

C'est une graisse thermogénique, qui crée de la chaleur. Mais en vieillissant, nous perdons cette graisse, remplacée par la graisse dite blanche (qui en fait est jaune) qui joue le rôle d'isolant et se comporte comme une réserve d'énergie.

Aussi, tandis que la nuit approche et que la température chute, souvenez-vous qu'il y a des différences dans la façon dont nos corps sont conçus, qui expliquent pourquoi nous ressentons tous différemment les changements de température.

\*Adam Taylor enseigne l'anatomie et est directeur de recherche à l'université de Lancaster (Royaume-Uni).

source :

<http://www.lepoint.fr>

[[http://www.lepoint.fr/sante/l-egalite-hommes-femmes-n-existe-pas-quand-on-parle-du-froid-20-01-2017-2098717\\_40.php#](http://www.lepoint.fr/sante/l-egalite-hommes-femmes-n-existe-pas-quand-on-parle-du-froid-20-01-2017-2098717_40.php#)]