

Loteries

Tirages du 20 novembre 2021

MAGIC

3

4

6

7

ORDRE EXACT:

TOUS LES ORDRES:

MILIEU:

Fr. 592.00

Fr. 98.70

Fr. 5.90

MAGIC

4

5

2

3

6

ORDRE EXACT:

TOUS LES ORDRES:

1er CHIFFRE:

Aucun gagnant

Fr. 189.30

Fr. 4.50

BANCO

1

3

3

5

7

11

16

19

25

28

30

38

43

44

45

47

48

52

58

60

66

69

Seule la liste officielle des résultats de la Loterie Romande fait foi.

www.loro.ch

Tirages du 20 novembre 2021

LOTO

3

4

6

8

26

30

rePLAY

13

chances

2

N° • N° Chance	Gagnants	Gains (Fr.)
6 + 1	0	-
6 + 0	0	-
5 + 1	11	5'178.80
5 + 0	63	1'000.00
4 + 1	441	125.15
4 + 0	2'321	61.75
3 + 1	6'589	21.05
3 + 0	33'842	8.75

Prochain Jackpot: Fr. 8'300'000.-*

JOKER

8

0

1

8

9

3

N°	Gagnants	Gains (Fr.)
6/6	0	-
5 derniers	0	-
4 derniers	21	1'000.00
3 derniers	139	100.00
2 derniers	1'279	10.00

Prochain Jackpot: Fr. 880'000.-*

*Montants estimés en francs, non garantis.

À partager entre les gagnants du 1^{er} rang.

Tirages du 19 novembre 2021

EUROMILLIONS

22

26

38

47

50

2

6

N° • Étoiles	Gagnants	Gains (Fr.)
5 + ★★	0	-
5 + ★	2	519'257.90
5	5	48'543.65
4 + ★★	49	2'820.30
4 + ★	858	296.70
3 + ★★	2'424	111.00
4	2'266	83.45
2 + ★★	36'558	25.85
3 + ★	43'673	24.15
3	95'105	20.65
1 + ★★	205'647	11.55
2 + ★	644'602	11.60
2	1'404'040	8.60

Prochain Jackpot: Fr. 152'000'000.-*

SWISS

5

7

28

30

43

N°	Gagnants	Gains (Fr.)
5/5	2	88'365.65
4/5	307	361.85
3/5	11'662	18.60

Prochain Jackpot: Fr. 152'000'000.-*

SUPER-STAR

T532F

Rangs	Gagnants	Gains (Fr.)
1 ★★★★★	0	-
2 ★★★★★	3	4'983.25
3 ★★★★★	8	1'557.25
4 ★★★★★/★★★★	23	758.30
5 ★★★★★/★★★★	47	318.10
6 ★★★★★/★★★★	147	55.15
7 ★★★★★	269	20.90
8 ★★★★★/★★★★	1'503	10.75
9 ★★★★★/★★★★	15'249	4.10

*Montant estimé en francs, non garanti.

À partager entre les gagnants du 1^{er} rang.

Loto français

Tirage du samedi 20 novembre 2021

9-17-18-42-44

Numéro de la chance: 8

Joker: 4 508 841

Option 2e tirage:

10-35-38-390-41

Sports pour nous

Comment faire du froid un allié?

Il n'existe aucune contre-indication à la pratique sportive par des températures proches du zéro degré. L'hiver n'est pas incompatibles avec l'exercice.

EMILE PERRIN
emile.perrin@lematindimanche.ch

Brrrr. Le temps est gris, la chape de brouillard basse et épaisse. La lumière se fait rare, la nuit tombe rapidement. Parfois, la bise s'en mêle. Dans ce décor automnal et tout sauf idyllique, certains s'obstinent à faire du sport. Qu'il fasse froid, humide ou venteux. Et c'est tant mieux!

Éviter le «choc thermique»
«Le froid ne stoppe personne. C'est plutôt le moral qui pourrait empêcher quelqu'un de sortir pour faire du sport, pas la météo», assure Raymond Corbaz, fondateur, en 1969, du Footing-club Lausanne. «Il n'y a aucune contre-indication à la pratique sportive dans le froid», abonde le D^r Mathieu Saubade, médecin du sport au CHUV. «Pour prévenir tout risque, il faut en priorité veil-

ler à être en bonne santé. Un check-up constitue le point de départ.» Le curseur n'est pas placé au même endroit chez tout le monde. «Physiologiquement, on parle de froid autour du zéro degré. Mais la frilosité est personnelle. C'est avant tout une question de ressenti, qui varie en fonction de la température, mais aussi de l'humidité et du vent», relance le praticien.

Peu importe son degré d'amour ou de désamour des rigueurs du climat, les réflexes doivent être les mêmes pour tous. «Qu'il fasse froid ou pas, l'échauffement est important. Dans le froid, il faut activer la machinerie pour que les muscles ne soient plus tétanisés, moins contractés et ainsi éviter les blessures, continue le D^r Saubade. Il est également recommandé de s'exposer graduellement à des températures basses. Si on sort d'un environnement très chauffé, on «encaissera» tout le froid d'un coup.

Pour ne pas souffrir du froid, un échauffement conséquent est primordial.
Getty Images

«Les gens deviennent plus sensibles au froid»

STÈVE CHEVALIER
Propriétaire du magasin Nomi-Sports à Moutier

Comment conseillez-vous vos clients pour faire face au froid?
Cela dépend évidemment de la pratique dont on parle. Les besoins ne sont pas les mêmes pour un coureur à pied ou celui qui va faire de la peau de phoque au Mont-Rose. Le premier aura davantage intérêt à opter pour des

tissus synthétiques, lesquels permettent une meilleure évacuation de la transpiration. En revanche, pour les sports de montagne, la laine effectue un retour en force. Même les marins y reviennent également.

Pour quelles raisons?
Elle évacue certes un peu moins facilement la transpiration, mais elle possède des facultés d'isolation incroyables. La laine bénéficie également d'une tendance de retour vers le naturel. Il faut aussi noter qu'elle sent moins mauvais quand elle est exposée à la transpiration.

Comment les habitudes vestimentaires ont-elles évolué?
Nous vivons aujourd'hui dans la ouate, dans un grand confort. De

moins en moins de personnes travaillent en extérieur. Les habitations sont surchauffées et les gens sont devenus plus sensibles au froid. La nouvelle génération de vêtements possède des corps de chauffe intégrés, que l'on peut régler avec son smartphone. Cela va très loin.

Les pieds sont sensibles, comment les protéger du froid?
Si on prend l'exemple du ski, et outre les vêtements, il faut veiller à posséder des chaussures assez récentes, car moins isolantes. Ensuite, avec de bonnes chaussettes et des semelles molletonnées, voire chauffantes, on peut être à l'aise. Porter des chaussettes en soie en sous-couche permet de lutter encore plus contre le froid.

La sensation de malaise sera alors plus grande. Plus la différence de température est élevée, plus le temps d'adaptation sera grand.»

Pour se sentir plus à l'aise, les progrès technologiques sont aussi venus en aide au commun des sportifs. «Il y a une soixantaine d'années, nous courions en cuissettes par -5 degrés avec des maillots en coton. Pour les compétitions, nous mettions de la vaseline sur les cuisses pour que le froid nous agresse moins, se souvient Raymond Corbaz, qui entraîne un groupe baptisé «Santé allure modérée» au sein de son club. Je ne sais pas si nous sommes devenus moins frileux ou si nous courons davantage en hiver qu'avant, mais nous sommes mieux équipés.»

«Dans l'idéal, il faut porter trois couches d'habits.»

Mathieu Saubade, médecin du sport au CHUV

«Dans l'idéal, il faut porter trois couches d'habits. La première, mince, un vêtement technique, près du corps. Le coton est à éviter car il conserve la transpiration et refroidit donc le corps. La couche du milieu sert d'isolant. Et, par-dessus, on termine avec un imperméable ou coupe-vent, détaille le D^r Saubade. La production de sueur est individuelle, mais elle ne change pas avec le froid. L'objectif consiste à laisser respirer le corps, donc à évacuer la transpiration. Dès lors, il est inutile de multiplier les couches.»

Par contre, il faut veiller à protéger les extrémités. «C'est par là que l'on se refroidit en premier. Les vaisseaux sont plus petits, donc le sang va se refroidir plus rapidement. Il peut arriver que les mains deviennent bleutées. Si cela ne dure pas au-delà d'une heure, ce n'est pas trop inquiétant. Il faut toutefois veiller à ne pas avoir des fourmillements ou des endormissements car cela peut conduire à des engelures», prévient le D^r Saubade. «S'ils ne sont pas mouillés, ce qui n'arrive quasi plus grâce au Gore-Tex, les pieds n'auront pas froid car ils sont toujours en mouvement, enchaîne Raymond Corbaz. Aujourd'hui, même avec des moyens limités, on peut trouver des chaussures de qualité raisonnable. Mais, attention, on peut avoir de bonnes chaussures, mais mal adaptées à nos pieds ou notre façon de courir.»

Ultime conseil, une fois l'effort fourni: «La transpiration fait perdre de la chaleur. Quand on s'arrête et que l'on est humide, la sensation de froid s'accroît. D'où l'importance de se changer et ne pas tarder à aller au chaud», termine le D^r Mathieu Saubade.

Les cinq choses à savoir

- Porter **trois couches de vêtements**: une près du corps, une d'isolation et une de protection. Éviter le coton.
- Protéger **les mains et les pieds**, qui sont la «porte d'entrée» préférentielle du froid.
- **L'échauffement** est important pour décontracter les muscles et activer le corps.
- Même si la sensation de soif est moins présente, il faut veiller à **bien s'hydrater**.
- Ne pas rester **en extérieur** après l'effort.

Contrôle qualité