Dr Philippe **Stéfanini**
et Myriam **Willemse**

LA SANTÉ PAR L'EAU FROIDE

Ses vertus dynamisantes, préventives, curatives et régénératrices

jouvence SANTÉ

Du Dr Philippe Stéfanini aux Éditions Jouvence :

Je suis bien dans mon assiette, c'est parti !, avec Patricia Repon-Bellone

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Antidépresseurs, anxiolytiques, somnifères..., Dr Éric Charles

Prendre soin de son corps pendant un cancer, Marie-Laure Allouis

Se soigner par les ventouses, Laurent Chenot

Gym douce et yoga sur une chaise, Jacques Choque

Les Mitochondries, Maria Elisabeth Druxeis

Construire sa santé, Dr Michel Golay

Prendre soin de ses fascias, Nora Reim

Technique et pratique du portage, Ingrid van den Peereboom

Sucre et Santé, Christopher Vasey

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020
ISBN : 978-2-88953-273-5

Suivi éditorial : Delphine Livet
Couverture : Éditions Jouvence
Maquette de couverture : Antartik
Mise en page intérieure : Morgane Postaire
Photographie de couverture : AdobeStock / © Yeko Photo Studio
Crédits intérieurs : © koldunova p. 11, © Дмитрий Ногаев p. 75,
© vouvraysan p. 105-106.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Avant-propos
Le cas de Wim Hof surnommé « Iceman » **7**

1re partie : Les effets de l'eau froide sur l'organisme **11**
Introduction **12**
1- Eau froide et santé : comment l'eau froide optimise-t-elle le corps et l'esprit ? 13
Onze bonnes raisons pour s'immerger dans l'eau froide 13
Un peu d'histoire 17
Les principes fondamentaux de l'eau froide 19
Quel est le meilleur moment pour prendre un bain froid ? 22
L'eau stimule le système immunitaire 24
Les bienfaits de l'eau froide sur le corps 28
L'hormèse par l'eau froide 31
L'eau froide améliore l'état de nos humeurs et l'efficacité de nos émonctoires 33
Le contact de l'eau froide stimule le système rénal, la peau, la microcirculation et l'activité sexuelle 35
La dissolution des toxines (déchets organiques) et la régularisation de la circulation sanguine 41
Actions de l'eau froide sur notre métabolisme, sur la sérotonine et sur l'inflammation 42
Les mécanismes de régulation corporelle dans un environnement froid 47
Différents individus et différents maux 54
2- Bains et santé 58
Les effets bénéfiques thérapeutiques des bains en eau de mer 58
Composition et propriétés de l'eau de mer 62

Les bienfaits santé que procurent les bains de mer pratiqués en hiver 67
Les bienfaits des ions négatifs et leurs sources 70
Les bains en eau froide, c'est pour qui ? 72

2nde partie : Comment passer à l'action 75
Introduction 76
1- Principes fondamentaux adaptables aux différents lieux de pratiques 78
Connaître ses limites 78
Les outils 79
Respiration et techniques de yoga 89
Organisation de la méthode des bains en eau froide . 97
Après le bain 109
Bains de mer 115
Bains en rivière 118
Bains dans un lac 120
Bains en piscine : l'occasion de faire revivre sa piscine en hiver 121
Bains ou douches à la maison 123
2- Autres pratiques : agir avec précaution 129
Les bains dérivatifs 129
Le bain de siège 133
Les compresses 135
Phytothérapie et eau froide 136
3- Les modes d'applications selon les différents terrains 140
Déclinaisons des différents tempéraments et remèdes adaptés 140
L'eau à l'intérieur de l'organisme 147
Pratiques sportives en eau froide 155
Préconisations de pratiques adaptées aux problématiques thérapeutiques des sportifs 159
Sportifs et immersion en eau froide 169
Pratiques alternatives au bain en eau froide 173

Conclusion 183

Glossaire 187

Notes 195

Bibliographie 197

À propos des auteurs 203

Légende des encarts

Bon à savoir

À retenir

Le saviez-vous ?

Pour aller plus loin

Attention

Zoom

Conseils

Avant-propos

Le cas de Wim Hof surnommé « Iceman »

Le cas de Wim Hof a influencé grandement nos recherches et l'écriture de ce livre.

Sur le plan médiatique, « Iceman » s'est fait connaître par sa capacité à résister au froid extrême. Wim Hof a réussi à développer cette aptitude grâce à de nombreux exploits qui attiré l'attention de la communauté scientifique. Celle-ci, en le soumettant à diverses expériences contrôlées, a pu révéler les secrets de sa méthode et l'action de l'eau glacée sur un corps en mouvement.

L'une de ces expériences montre qu'il aurait réussi à contrôler son métabolisme et à développer une concentration très élevée de graisse brune dans son organisme, localisée dans le cou, au-dessus des clavicules, près de la colonne vertébrale et du cœur. Invisible à l'œil nu, cette graisse brune est bien plus présente chez les personnes minces que chez les personnes obèses ou diabétiques.

Les concentrations de ce type de graisse nous aident à produire plus vite de la chaleur et à résister aux environnements froids. D'autre part, **le froid entraîne une modification des flux sanguins et une oxygénation des tissus ayant une action sur le principal centre de contrôle de**

suppression de la douleur. Il permet une libération importante d'endorphines – les hormones du bien-être – mais aussi une libération de molécules anti-inflammatoires que l'être humain développe dans les environnements froids.

Il s'agit là d'une découverte extrêmement prometteuse, démontrant ainsi un rôle analgésique du froid, reflétant des résultats déjà observés chez des personnes qui utilisent efficacement le froid pour lutter contre de nombreuses maladies auto-immunes. Lorsque la graisse brune est activée, les mitochondries* (centrales énergétiques, indispensables aux réactions énergétiques de nos cellules) entrent dans la circulation sanguine en modifiant le métabolisme de la graisse blanche afin de générer de la chaleur.

Les scientifiques ont aussi découvert que Wim Hof, alors âgé de 59 ans, pouvait produire cinq fois plus de chaleur qu'un individu de 20 ans, probablement parce qu'il s'est exposé au froid régulièrement[1]. Wim Hof est convaincu que tout le monde peut exploiter ce potentiel en quelques semaines grâce à une préparation physique soutenue comprenant des exercices de respiration, de méditation et d'entraînement au froid. Cette pratique offre de nombreux avantages : résistance aux températures basses, meilleur sommeil, plus grande énergie, moins de stress, meilleure concentration et humeur plus gaie et positive.

Il s'agit là de méthodes extrêmes. Cependant nous pouvons vous assurer qu'à votre niveau et à moindre effort, vous pouvez pratiquer des bains en eau froide à une température plus modérée et en tirer des bénéfices incroyables.

* Les mots suivis d'un astérisque renvoient au glossaire page 187.

Grâce aux multiples bienfaits de l'eau froide ainsi qu'à ses diverses applications, nous vous proposons de devenir une personne plus forte, plus heureuse et en meilleure santé. Et cela à votre rythme et dans le confort de votre propre maison ou de la nature qui vous entoure, que ce soit en bord de mer, dans une piscine, dans une rivière ou un lac en forêt.

L'examen réfléchi des principes sur lesquels s'appuie cette pratique quotidienne et son efficacité avérée démontrent font que l'eau froide permet de se prémunir d'un grand nombre de maladies, et dans certains cas, d'en guérir. Et a minima, aller vers une stimulation du corps et de l'esprit procure des améliorations incontestables.

Notre but aujourd'hui est de faire connaître de nouvelles méthodes peu utilisées et sur lesquelles nous avons effectué de nombreuses recherches. Celles-ci ont donné d'excellents résultats sur le plan physique et psychique. Les effets bénéfiques qu'apporte l'eau froide sur la santé et le mieux-être sont indiscutables et accessibles à tous. Ils encouragent de plus en plus de personnes à pratiquer cette méthode de bien-être qui permet aussi de demeurer actif et en meilleure santé plus longtemps.

1RE PARTIE
Les effets de l'eau froide sur l'organisme

Introduction

Pourquoi dans notre société actuelle la plupart des gens se sédentarisent-ils ? Plusieurs explications viennent à l'esprit : le manque de temps, les influences sociales ou environnementales, le manque de motivation, une mauvaise hygiène de vie, le refus de l'effort physique. Pourtant, inclure dans son mode de vie des techniques d'hydrologie, des bains en eau froide et la pratique régulière d'une activité physique favorise inévitablement un changement susceptible d'améliorer et de conserver sa santé et son bien-être.

On peut d'ailleurs constater que non seulement les personnes qui prennent des bains en eau froide et qui pratiquent une activité physique régulière obtiennent des effets bénéfiques sur leur santé et sur leur mieux-être, mais également que ces personnes sont en meilleure santé, ont une bonne condition physique et ont plus tendance à être actives. Ces bains traitent les maladies fonctionnelles avant qu'elles n'arrivent au stade lésionnel, là où les tissus et neurones sont attaqués. Ils pourront aussi accompagner le malade, en accord avec ses prescriptions médicales, si un traitement a déjà été mis en place.

1- Eau froide et santé : comment l'eau froide optimise-t-elle le corps et l'esprit ?

Il vous vient des frissons rien qu'à l'idée de vous immerger dans l'eau froide ?

On vous comprend ! Il existe sans aucun doute dans la vie des moments plus agréables… Mais vous devriez tout de même vous donner une chance, au moins en commençant par ce que l'on appelle la « douche écossaise », qui consiste à alterner eau chaude et eau froide. Puis, cet ouvrage devrait vous convaincre des multiples bienfaits des immersions* en eau froide.

Onze bonnes raisons pour s'immerger dans l'eau froide

1. L'eau froide stimule instantanément votre circulation sanguine.

Le matin, vous avez du mal à vous réveiller ? Pas de problème, objectif douche… Non ce n'est pas évident ! Commencez par l'eau chaude puis alternez entre froid et chaud. Vous allez voir, l'effet est immédiat : cela réveille et donne une sensation de bien-être, de légèreté ! L'eau froide augmente la circulation sanguine du corps, ce qui accroît notre besoin en oxygène : nous inspirons automatiquement plus profondément, la fatigue s'estompe.