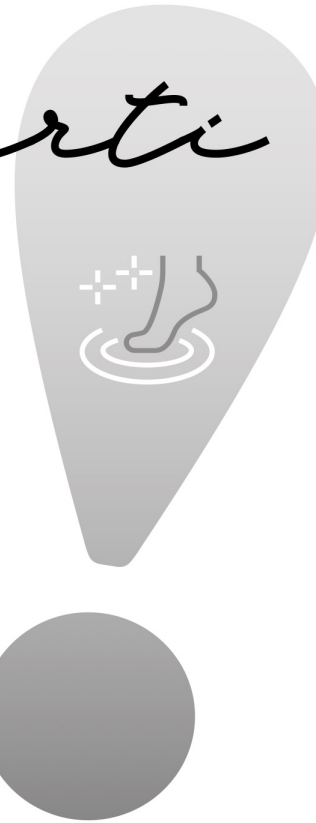
SE BAIGNER DANS L'EAU FROIDE, *c'est parti*

Dr Philippe Stéfanini
et Myriam Willemse
Préface de Victor Bergeon



JouVence

Sommaire

À propos des auteurs 4
Préface de Victor Bergeon 6
Avant-propos 8
Introduction 11
Quiz 12

PREMIÈRE PARTIE

Immersion en eau froide : pourquoi, pour qui ?

Chapitre 1 ■ Onze bonnes raisons de s'immerger dans l'eau froide 16
Chapitre 2 ■ Quel est le meilleur moment pour prendre un bain froid ? 21
Chapitre 3 ■ L'hormèse par l'eau froide 25
Chapitre 4 ■ Les mécanismes de régulation corporelle dans un environnement froid 29
Chapitre 5 ■ Les bains en eau froide, c'est pour qui ? 35

DEUXIÈME PARTIE

Comment passer à l'action

Chapitre 6 ■ La respiration et les techniques de yoga 42
Chapitre 7 ■ L'organisation de la méthode 52
Chapitre 8 ■ Après le bain 67
Chapitre 9 ■ Les différents bains possibles 78
Chapitre 10 ■ Sport et eau froide 98

Conclusion 111
Lexique 115
Bibliographie 119

Préface

Le froid a quelque chose de très particulier, quelque chose de presque mystique, parce qu'il ouvre une porte sur ce que l'on a de plus instinctif, de plus animal, et parce qu'il rend très palpable un concept souvent étrange et lointain : le « lâcher-prise ».

Il n'existe pas un livre de développement personnel, un cours de yoga en ligne ou un podcast de méditation guidée qui ne fasse pas appel à cette idée du « lâcher-prise ». En ce qui me concerne, je n'ai jamais été particulièrement doué pour la méditation, plutôt même carrément mauvais, et, avant ma rencontre avec l'eau froide, me demander de « lâcher prise » n'avait pas plus de sens que de me dire « sois heureux » ou « tombe amoureux »… Ça sonne bien, mais ça ne sert à rien. Qu'est-ce qui fait qu'on décide un matin de se plonger dans l'eau glacée ? Pour vous je ne sais pas, pour moi, l'histoire a commencé quand j'avais 21 ans.

À l'époque, j'étudiais en Californie grâce à une bourse d'études de mon université française ; je vivais une vie de rêve faite de surf, de soleil et d'amis, le tout avec vue sur la mer. Mais un matin je crache du sang, les médecins m'annoncent une tuberculose pulmonaire violente à l'état avancé, et la maladie continue de faire du dégât. Pendant deux ans, je vais enchaîner les traitements lourds, les examens médicaux et les complications. Pendant deux ans, je vais lentement oublier le jeune homme insouciant et en bonne santé que j'étais pour apprendre à vivre avec une idée dont j'avais entendu parler mais à laquelle j'avais du mal à croire : à la fin, on meurt. Et cette fin pouvait arriver là, aujourd'hui, à l'aube de ma vie d'adulte. Dans ma petite chambre d'hôpital, la nuit, cette idée m'est entrée dans la tête,

s'est installée là et n'en est plus jamais sortie. C'est dans cette chambre, dans l'angoisse de la nuit, que j'ai passé un pacte avec mon corps : « Victor, si tu t'en sors, si ton corps fait face à cette maladie, tu feras tout ce que tu peux pour te reconstruire encore plus fort et plus vivant. »

Quelques années plus tard, mon corps a tenu sa promesse, j'ai guéri, alors je me suis mis en quête de tenir la mienne et de me reconstruire plus fort, plus solide et plus vivant. C'est comme ça que j'ai rencontré l'eau froide.

Le hasard de l'algorithme m'a fait tomber sur la vidéo d'un Hollandais farfelu, une sorte de gourou du froid qui prétendait que l'eau glacée avait changé sa vie et avait eu sur lui l'effet d'une potion magique… Je suis de nature plutôt sceptique, je n'ai jamais été très preneur des solutions miracles, mais l'avantage avec l'eau froide c'est que je n'ai pas de cachets bizarres à prendre, d'entraînement spécifique à suivre ou de numéro de carte bleue à entrer sur un obscur site web ; si je veux essayer, je n'ai qu'une chose à faire : basculer le mitigeur de ma douche vers la droite et ouvrir le robinet à fond.

Le souffle coupé, la respiration qui s'accélère, le corps habitué au confort de l'eau brûlante qui implore d'arrêter… Je suis sorti de ma douche au bout de 30 secondes, peut-être moins, quasiment en état de choc. Mais, aussi étrange que ça puisse paraître et sans même pouvoir me l'expliquer, j'ai recommencé.

Grâce à cet ouvrage pratique et scientifique, j'espère que vous trouverez la motivation pour vous jeter à l'eau !

Victor Bergeon
Réalisateur de *Voyages au bout de l'effort* sur Canal+

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 ont 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*[1] (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[2]. 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.

1. Les termes suivis d'un astérisque sont définis dans le lexique, p. 115.
2. Carney Scott, *Tout ce qui ne nous tue pas*, Amphora, 2017.

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 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.

Introduction

Pour commencer au mieux une immersion en eau froide, il est vital de prendre en considération certains paramètres tels que les différents degrés de température, la durée de baignade et le terrain vous concernant. Stop aux immersions mal réalisées ! Profitez au mieux des bienfaits du froid en prenant connaissance du tableau explicatif ci-dessous qui répond à tous ces paramètres et vous permet d'avoir une bonne définition de l'eau froide sur une échelle de 1 à 15 °C.

Type de bain	Température	Durée	Terrain
Bain glacé	Entre 1 et 4 °C	Brève / quelques minutes	Être habitué et adepte des bains en eau froide et glacée.
Bain très froid	Entre 4 et 8 °C	Quelques minutes	Être en bonne condition physique. Pratiquer à de courts intervalles si débutant. Bénéfique pour les sportifs en phase de récupération.
Bain froid	Entre 9 et 15 °C	De 5 à 15 minutes	Progressivement, on peut augmenter la durée. Accessible à tous. Idéal pour les sportifs en phase de récupération.

Quiz

À chaque question : plusieurs bonnes réponses possibles.

1. Quelles sont les bonnes raisons de s'immerger dans l'eau froide ?
   - ◯ **a.** Pour stimuler son système immunitaire
   - ◯ **b.** Pour perdre du poids
   - ◯ **c.** Pour mieux dormir
   - ◯ **d.** Pour être moins stressé

2. Quel est le meilleur moment ?
   - ◯ **a.** Aux changements de saisons
   - ◯ **b.** En fin de journée
   - ◯ **c.** Deux fois par semaine minimum
   - ◯ **d.** L'hiver uniquement

3. Quelles sont les techniques de préparation à privilégier avant un bain en eau froide ?
   - ◯ **a.** La méditation
   - ◯ **b.** La respiration par l'hyperventilation
   - ◯ **c.** L'échauffement par l'activité physique
   - ◯ **d.** Pas de préparation nécessaire

4. Les bains en eau froide, c'est pour qui ?

- ◯ **a.** Pour tout public sous autorisation médicale
- ◯ **b.** Pour les 50 ans et +
- ◯ **c.** Pour les personnes en bonne santé
- ◯ **d.** Pour les sportifs uniquement

5. Que faire après le bain ?

- ◯ **a.** Une respiration apaisante
- ◯ **b.** Se couvrir
- ◯ **c.** Boire une boisson chaude
- ◯ **d.** Uriner

Réponses :

1. Réponses a, b, c et d
2. Réponses a et c
3. Réponses b et c
4. Réponse a
5. Réponses a, b, c et d

1re

partie

IMMERSION EN EAU FROIDE : POURQUOI, POUR QUI ?

Chapitre 1

ONZE BONNES RAISONS DE S'IMMERGER DANS L'EAU FROIDE