

Dompter le froid quand on est frileux? C'est possible!

Santé Alors que les uns grelottent, d'autres se jettent dans l'eau glaciale. Explications et conseils.



Par **Sophie Davaris**

16.12.2017

Que la température du lac soit à 22 °C ou à 2 °C, Olivier Boillat se jette à l'eau tous les jours. «Pourtant, je suis assez frileux. Ces jours-ci, je ne me promène pas en tee-shirt», confie le juge au Tribunal des mineurs qui, à 53 ans, participera ce dimanche, comme d'autres valeureux, à la Coupe de Noël. Comment l'expliquer? Quand nombre d'entre nous grelottons sous d'épaisses couches de vêtements, comment certains arrivent-ils à braver l'air et l'eau glacés?

«La sensation est tellement agréable qu'elle nous pousse à revenir», répond Olivier Boillat. «On souffre douze secondes puis on se sent parfaitement bien», ajoute le journaliste Richard Etienne, 36 ans. «Un peu comme une drogue, renchérit Christian Voïrol, autre habitué. Cela fait jubiler et ça manque quand on ne le fait pas.» Cet opticien de 60 ans était «très frileux avant». Aujourd'hui, le froid ne «l'obnubile plus. Mais c'est un challenge à chaque fois», admet-il.

Pour passer le cap, «il faut se relaxer, contrôler sa respiration. Surtout ne pas se précipiter, sous peine d'hyperventiler, de se contracter et d'avoir l'impression de suffoquer. Il faut avoir confiance. On a froid sur vingt mètres puis on est bien», ajoute le jeune sexagénaire. Olivier Boillat, lui «n'intellectualise pas. Je me mets sur «off» et j'entre dans l'eau le plus calmement possible.»

Protection contre la maladie?

Tous ceux qui pratiquent la nage en eau froide affirment être rarement malades. Mieux: ils ont l'impression que l'exposition au froid les protège des maladies. Vraiment? «Il est très possible que cela stimule le système immunitaire, mais le mécanisme est encore méconnu», répond le Dr Mathieu Saubade. Le chef de clinique du Centre de médecine du sport du CHUV a grandi à Biarritz où les «ours blancs» se baignent chaque jour dans l'océan. «Une étude locale montre que ces nageurs, seniors pour la plupart, sont en meilleure forme, souffrent moins d'états grippaux et de douleurs articulaires.» Giacomo Gastaldi, médecin adjoint au Service de diabétologie et d'endocrinologie des HUG, ajoute: «Dans nos sociétés, nous mangeons souvent en excès, ne bougeons pas assez et sommes peu exposés aux variations climatiques. Cela a pour conséquence une augmentation de l'obésité et des maladies cardiovasculaires. Du point de vue scientifique, il existe un débat sur l'influence du climat sur le risque cardiovasculaire. Les températures extrêmes sont dangereuses mais vivre dans un environnement thermique neutre, tel l'Américain lambda qui passe du chauffage à la climatisation, pourrait bien augmenter le risque de maladies. Alors que plus on est soumis à des variations thermiques, mieux notre métabolisme s'acclimate.» Changer de rythme, passer du chaud au froid et inversement, nous maintiendrait à l'équilibre.

S'acclimater graduellement

Mais si s'exposer au froid est bénéfique, pourquoi l'exercice tourne-t-il à l'épreuve pour certains? Comment expliquer les différentes sensibilités et le fait que les femmes semblent plus frileuses que les hommes? Au facteur du sexe, les médecins préfèrent des paramètres individuels: la génétique, la taille (plus de surface exposée), la minceur (moins de gras pour protéger) et l'âge (après 60 ans). La perception du froid a aussi beaucoup à voir avec la psychologie: «Si on voit le froid comme une chose positive, le corps le vivra différemment», note le médecin.

Bonne nouvelle: «Chacun peut améliorer sa tolérance», assure Mathieu Saubade, qui préconise de s'exposer graduellement. On peut commencer par des douches froides, en allant du bas vers le haut du corps ou tester des séances en cabines de cryothérapie, qui commencent à se développer. «Cette acclimatation peut se faire en quelques semaines. Mais il faut une énergie mentale importante», prévient le médecin. Ce type d'exercice est toutefois proscrit si l'on souffre de problèmes cardiaques ou de troubles de la sensibilité et demande une grande prudence chez les personnes souffrant d'une maladie de Raynaud (au contact du froid, le sang se retire des extrémités et les doigts deviennent blancs).

«À l'origine, l'homme est fait pour faire face au froid, rappelle le Dr Saubade. C'est ancré dans nos gènes, mais moins on s'expose, moins on le tolère.» Physiologiquement, l'organisme perçoit le froid comme un stress auquel il réagit par la vasoconstriction cutanée (le resserrement des vaisseaux), la génération de chaleur (thermogenèse), la contraction des muscles (frissons) et l'activation de la graisse brune. Selon un article publié dans *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical* en 2016, le métabolisme s'adapte en cas d'exposition prolongée au froid. Les pêcheurs, les Inuits ou les bouchers parviennent ainsi à maintenir une température corporelle plus élevée que les personnes non habituées aux températures basses. Un encouragement à tourner le mitigeur de la douche vers le bleu? (TDG)

Créé: 15.12.2017, 18h52

Maîtriser sa respiration et apprivoiser sa peur

Loris Hofmann est un professeur de yoga particulier. Outre ces cours à Epesses, il organise deux fois par an des week-ends dans les Alpes italiennes. La journée commence, le matin à jeun, par une heure de yoga. Suit un exercice à l'extérieur: trente minutes en tailleur, en maillot de bain. Retour au chaud pour s'habiller et prendre le petit-déjeuner. Puis le groupe ressort marcher une heure, de nouveau en maillot. «On l'a fait début décembre. Il faisait -15 °C avec la bise noire. C'était super!» lance-t-il avec conviction. Au retour, après s'être réchauffé, départ pour le bassin. «Si l'eau est à 0 °C, il faut briser la glace.» Quelle horreur, pensez-vous? Pas du tout! répond Loris Hofmann. «Le froid n'est pas un ennemi mais un allié. On tombe malade dans des lieux confinés et surchauffés. Le froid renforce: il nous purifie et nous soigne. Je le pratique depuis trois ans. Je me sens plus vif d'esprit et bien mieux physiquement.»

Pour parvenir à supporter le froid, il existe des techniques. «Une respiration spécifique permet de chauffer le diaphragme et les muscles thoraciques. On travaille aussi au niveau du bassin pour éveiller la chaleur. Quand on se concentre, on arrive là où on veut.»

Pour le yogi, l'important est de «mobiliser sa force mentale.» Loris Hofmann conseille d'observer ses pensées, celles qui nous conseillent de rester au chaud. «Il faut les écouter, les analyser puis les mettre de côté pour poursuivre le but recherché. Cela permet de se détendre, de s'ouvrir au lieu de se recroqueviller.» Le quadragénaire l'assure: la pratique du froid libère «des angoisses, du stress et des émotions négatives. Les gens sont très réticents au départ. Puis ils adorent. Ils sont ahuris par leurs propres capacités. L'effet de groupe aide beaucoup. Et bien sûr, il y a des temps à respecter, on ne fait pas n'importe quoi.» S.D.