

## Le yoga du froid fait des émules en Lavaux

**Treytorrens** Depuis l'hiver dernier, Loris Hofmann initie ses élèves au tummo. Une technique qui force le corps à affronter les températures extrêmes. Reportage en immersion.



Par Yseult  
Théraulaz  
06.12.2016

«Ça te donne de l'énergie pour la journée, c'est apaisant et ça délisse les tensions corporelles», voilà ce que dit Yves, 65 ans, de ses baignades régulières dans les eaux de plus en plus froides du Léman. Ce sexagénaire habite à deux pas de la petite plage de Treytorrens. C'est sans hésitation qu'il a suivi son voisin Loris Hofmann dans le lac. Lui, c'est le gourou du froid.

Ce professeur de yoga au tutoiement spontané, au sourire communicatif et à la folie contagieuse explique: «Depuis mars dernier, je propose à mes élèves de pratiquer le tummo ou yoga du froid tous les lundis matin. Une technique mise au point par les moines tibétains qui vivent dans des conditions extrêmes et qui parviennent ainsi à maîtriser leur température corporelle, à focaliser leur esprit ailleurs.» Bizarrement, ses élèves ont adhéré à cette douce torture et en redemandent. Certains se baignent désormais plusieurs fois par semaine. Tous ne se mettent pas à méditer dans l'eau glacée. Le yoga, le vrai, ils le pratiquent surtout en salle.

Il ne faut pas croire que, pour la dizaine d'adeptes présents lundi dernier, le froid est un ami. Anne le dit d'emblée: «Je suis très frileuse et j'habite dans une maison pleine de courants d'air. Avant de faire du tummo, je passais mes hivers en doudoune chez moi. J'ai voulu tester le yoga du froid pour surmonter ce blocage.» Et ça marche! Elle rentre facilement dans l'eau, fait quelques brasses avec le sourire, puis ressort enchantée. Pourtant, dehors il ne fait que 2 °C et les eaux du Léman n'en affichent que trois de plus. Quant à Brigitte, qui a commencé à se jeter dans le lac glacial il y a cinq semaines, elle est désormais accro: «Je m'immerge désormais trois fois par semaine. Avant de pratiquer le tummo, je ne me baignais jamais dans le lac, même en été. Je le trouvais toujours trop froid! Grâce à cette technique mes migraines ont pratiquement disparu!»

### Anxiolytique

Les bienfaits de cette pratique sont nombreux. Mathieu Saubade, chef de clinique du service de médecine du sport du CHUV, explique: «Il y a peu d'études scientifiques sur le sujet, mais on constate toutefois que se baigner régulièrement en eau froide permettrait d'activer le système neurovégétatif et vasculaire, de stimuler le système immunitaire, en plus d'avoir une action euphorisante et anxiolytique. Sans oublier qu'à long terme, cela augmenterait le métabolisme de base permettant de stabiliser son poids.»

Dans l'eau, les élèves de Loris Hofmann s'éclatent entre deux claquements de dents. D'aucuns tentent de méditer alors que d'autres batifolent dans l'eau comme en plein été. Certains admettent être «shootés» au froid.

Le médecin met toutefois en garde: «Si on a des facteurs de risques cardiovasculaires, il faudrait d'abord faire un test d'effort chez un cardiologue avant de se jeter à l'eau. Par ailleurs, il est important de ne pas rester trop longtemps en immersion, d'écouter les signaux du corps afin d'éviter l'hypothermie.»

Et Loris Hofmann de conclure: «Avoir un bonnet sur la tête pendant la baignade et des vêtements chauds lorsque l'on sort est indispensable.»

Plus d'infos sur les cours de yoga d'Epesses et sur le tummo: [hofmann.loris@gmail.com](mailto:hofmann.loris@gmail.com) (24 heures)

Créé: 06.12.2016, 16h48

### Notre test

On a beau aimer se baigner dans le lac, s'immerger dans une eau à 5 °C n'est pas si simple. Premier choc: se retrouver en maillot de bain dehors par 2 °C. Deuxième étape, la plus dure, mettre les pieds dans le lac. Après quelques secondes seulement, on ne sent plus ses orteils. Le reste du corps suit tant bien que mal. Loris Hofmann suggère de garder les bras serrés contre le corps afin de garder un peu de chaleur et de respirer lentement par le nez. Mais rien n'y fait, on gèle quand même. Après une première immersion très courte, on sort en vitesse. On décide d'y retourner. Et hop, on se surprend à faire quelques brasses en criant de joie (de douleur?). On ressort rouge écarlate mais totalement détendue, euphorique et en forme olympique. On aura froid toute la journée, mais également une pêche d'enfer et l'envie de recommencer au plus vite.