

L'HIVER EN FAMILLE

À SAVOIR ...

QUAND YOGA RIME AVEC «AGLAGLA»

Connaissez-vous le «Tummo», ce «yoga du froid» ou «yoga de la chaleur intérieure», prisé de nombreux moines bouddhistes en Himalaya? «Il consiste à s'immerger longuement dans l'eau froide pour se purifier, canaliser la force du mental, renforcer sa résistance et revenir dans le présent via leur ressenti. Le tout en s'appuyant sur la respiration», vulgarise Loris Hofmann. Ce prof de yoga, venu du monde des sports d'endurance et extrêmes, a importé le Tummo en Suisse romande voici six ans. Il organise des initiations gratuites dans le Léman mais aussi des stages payants dans des lacs de montagne de Vallée d'Aoste voisine.

www.yoga-8.ch

Loris Hoffman semble haranguer les éléments comme pour nous donner courage de nous jeter à l'eau. Maxime Schmid

La baignade en eau froide a le vent en poupe. En plus d'être excellente pour l'organisme, pour peu qu'elle soit pratiquée bien et régulièrement, cette discipline se révèle addictive car le moral s'y refait aussi une santé.

SE REVIGORER EN SE JETANT À L'EAU (FROIDE)

— LAURENT GRABET

Se plonger dans une eau affichant une température en degrés se comptant sur les doigts d'une main... La chose ne fait pas vraiment rêver surtout quand la neige n'est pas loin. Pourtant, ce genre de baignades se révèle d'emblée addictif pour beaucoup. Ce fut mon cas. Je l'avais testé avec plaisir dans quelque lacs de montagne et torrents en Valais au fil de randonnées pédestres estivales. Mais ce n'était qu'un avant-goût dont j'étais ressorti à chaque fois furieusement «ravigoté». Alors j'y ai regoûté, en profondeur, voici deux ans via un cours d'initiation au Tummo dans le Léman. En s'avancant dans l'eau jusqu'à la taille, le froid me saisit. C'est comme une injonction à revenir illico dans le présent. Impossible, en effet, dans cette situation que notre cer-

veau reptilien identifie illico comme potentiellement mortelle, de rester perdu dans ses pensées. Ses problèmes et sa liste de course pour la Migros hibernent donc en attendant un retour à la normale, lequel n'arrive pas. En s'aidant de respirations lentes et profondes, qui évitent d'hyperventiler, nous nous enfonçons jusqu'au cou. À ce stade, nos mains sont toujours jointes et nos bras collés au tronc pour épargner à nos organes internes une trop soudaine morsure du froid. Sur la tête, nous portons tous un bonnet de laine un peu incongru, 80% de la chaleur corporelle se dissipe par là. Une fois prêt, j'écarte les bras. Le froid se fait plus enveloppant mais reste très supportable. Passé 3 minutes d'immer-

1 mn/°C

C'est le temps maximum qu'il convient de passer immergé dans une eau froide lorsqu'on n'en a pas l'habitude

sion, une sensation de bien-être m'envahit. Je me sens détendu, joyeux et plus léger. Débarrassé des masques du quotidien. Certains de mes camarades aussi

apparemment. Beaucoup sourient, certains rient et d'autres chantent carrément. Face à nous, les sommets enneigés du Chablais achèvent de rendre ce moment magique. Je me sens si bien que je me mets à plonger entièrement dans l'eau puis à nager. Une dizaine de minutes après être rentré dans l'eau, je me résous à en sortir malgré que je m'y sente encore très bien.

TREMBLEMENTS INCONTRÔLABLES

Une fois dehors, je n'ai pas froid car ma chaleur corporelle interne a été réveillée par l'intensité de l'expérience. Je m'habille quand même rapidement et chaudement comme me l'a recommandé Loris Hofmann qui mène la séance. Et en effet, 5 minutes plus tard, mon corps est saisi de tremblements incontrôlables et mes dents se mettent à claquer. C'est impressionnant mais normal. L'organisme se démène pour se réchauffer. Un thé chaud l'y aide. Ces manifestations s'atténuent rapidement et le gros du froid se dissipe en une demi-heure. Mais le bien-être puisé dans ces eaux froides, lui, perdurera de longues heures. ◊

EUPHORISANT, RELAXANT, ANXIOLYTIQUE, ANTI-INFLAMMATOIRE...

«Depuis que je me baigne en eau froide, je ne suis presque jamais malade!» Au cours de mon reportage, réalisé l'hiver passé, j'ai très souvent entendu cette phrase. Et je peux moi-même aujourd'hui la prononcer. Les bénéfices de la baignade hivernale sont légion à condition de la pratiquer régulièrement et pas n'importe comment ! Les cardiaques doivent évidemment s'abstenir et les autres ont intérêt à faire un bilan de santé avant de s'y mettre. «Ils sauront ainsi, par exemple, comment éviter des pièges tels que l'hydrocution et l'hypothermie», souligne le Dr Mathieu Saubade, chef de clinique du service de médecine du sport du CHUV de Lausanne. Ce professionnel confirme que la baignade en eau froide renforce les systèmes immunitaires, vasculaires et neurovégétatifs et stimule la circulation.