



Pour s'immerger dans un Léman à moins de 5 degrés, le bonnet est bienvenu et une attitude relâchée aussi... Maxime Schmid

La baignade hivernale fait de plus en plus d'adeptes ces dernières années. Le point sur une pratique addictive aux bénéfices de santé multiples mais à ne pas prendre à la légère pour autant.

## DEVENEZ ACCROS AUX BAINS EN EAU FROIDE!

«**L**e froid, c'est dans la tête!» Voici le leitmotiv de l'ami qui m'accompagne en cette matinée de décembre dans les eaux glaciales du lac de la Gruyère. Ce n'est pas là notre première baignade hivernale mais c'est en revanche la première sous les 5 degrés. Et ce cinq semble représenter une barre fatidique. Au-dessus: l'exercice ne nous a jamais semblé si difficile. En dessous, c'est déjà un tout autre

— LAURENT GRABET

histoire. Mais on se fait violence car nous savons tous deux, pour pratiquer parfois dans le plus chaleureux Léman, qu'une douce, profonde et durable détente récompensera nos efforts.

### L'ANTIDOTE À LA VIE POSTMODERNE?

Est-ce une des énièmes conséquences de nos vies postmodernes, déconnectées des rythmes naturels et oscillant trop souvent entre polissage extrême et flicage de plus

en plus décomplexé? Ou juste l'influence grandissante du médiatique «gourou» du froid, le Hollandais Wim Hof? Toujours est-il que ces dernières années, la baignade en eau froide fait de plus en plus d'adeptes. Précisons que cette pratique réveille, remet les yeux en face des trous et booste au passage le système immunitaire. Elle est même carrément addictive. Rares sont ceux qui s'y essaient une fois sans y revenir. A l'instar du jeûne alimentaire ou ○○○

# L'HIVER SANTÉ

À SAVOIR

## TUMMO

Ce «yoga du froid» ou «yoga de la chaleur intérieure», descendu vers nous des monastères bouddhistes isolés de l'Himalaya, 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. Loris Hofmann a importé cette pratique en Suisse romande voici bientôt 10 ans. Il organise des initiations gratuites dans le Léman mais aussi des stages payants dans des lacs de montagne en Valais ou en Vallée d'Aoste voisine.

[www.yoga-8.ch](http://www.yoga-8.ch)



Loris Hofmann organise régulièrement des stages de yoga du froid en vallée d'Aoste voisine. DR

## Trois minutes à -110°C

### ÇA RAFRAÎCHIT LES IDÉES!

**La première cabine de luxe individuelle de cryothérapie à corps entier électrique du monde est accessible à Verbier. Nous l'avons testée.**

Trois petites minutes peuvent sembler bien longues lorsqu'on se passe enfermé dans une cabine de cryothérapie à -110 degrés Celsius, en maillot de bain même avec des gants aux mains, des chaussettes aux pieds et des cache-oreilles sur la tête! C'est ce que nous avons expérimenté entre excitation et plaisir à l'hôtel W de Verbier. La chose est unique en Valais et accessible que dans une poignée d'hôtels et de cliniques de luxe du monde. Le spot de Verbier est ouvert au public depuis l'hiver passé moyennant 90 francs la séance. Soit 30 fr. la minute! Ce n'est pas donné mais les effets de relaxation et de récupération promis sont bien au rendez-vous. La cryothérapie à corps entier est devenue tendance ces dernières années. Nombre de sportifs célèbres, à l'instar de Federer ou Ronaldo, en font un usage quasi quotidien pour favoriser leur récupération et augmenter leurs performances. Nous-mêmes, nous sommes rentrés dans la cabine un brin fatigué à cause d'un tour de vélo nerveux réalisé la veille et nous avons pu remonter en selle, frais comme un gardon, dès le lendemain. La mono-cabine électrique Icepod est la seule à descendre à -110°. Ses concurrentes atteignent en général «seulement» -85°C. Elle tient donc ses promesses «même si l'idéal est de pratiquer en cure», précise Patrice Janet, qui est le promoteur de cette cabine high-tech. Ces minutes dans un froid intense mais très sec sont étonnamment faciles à supporter. Elles auraient le même effet qu'une bien plus exigeante immersion de 20 mn dans une eau à 5° selon Patrice Janet. La cryothérapie a des effets antistress, anti-inflammatoire, antidouleur, de drainage lymphatique et améliore la circulation sanguine, l'immunité, le sommeil et même la qualité de la peau.

#### INFOS PRATIQUES

Professionnels ou privés peuvent essayer l'Icepod de Verbier sur inscription au 079 817 36 32 ou par mail à [patrice.janet@icepod.net](mailto:patrice.janet@icepod.net) [www.icepod.net](http://www.icepod.net)

Icepod se revendique la première cabine de luxe individuelle de cryothérapie à corps entier électrique du monde. DR



○○○ numérique, c'est aussi une sorte de musculation psychologique permettant d'entrevoir que nos limites corporelles et psychiques sont bien plus lointaines qu'on ne le croit habituellement...

L'entrée dans l'eau est la phase la plus délicate. Il est conseillé de s'y immerger jusqu'à la taille tout en adoptant une respiration lente et profonde. Les bras sont alors pliés le long du corps, protégeant ainsi les flancs, et les mains jointes comme si l'on était en prière. On avance ensuite jusqu'à immerger tout son torse. Après une phase d'adaptation, on relâche ses

bras. Un sévère coup de froid s'impose alors. Passé les trois ou quatre premières minutes d'immersion, le froid fait place à une inattendue et agréable sensation de chaleur. On se laisse alors gagner par l'impression trompeuse que l'on pourrait rester indéfiniment dans l'eau. En réalité, c'est notre corps qui, croyant qu'il est en danger de mort, se protège.

#### TROMPEUSE SENSATION DE CHALEUR

L'erreur classique est de se laisser prendre à cette illusion et d'attendre d'avoir à nouveau froid pour sortir de l'eau. Car une

fois dehors, passé une poignée de minutes d'euphorie, un froid intense s'installe en nous au point parfois de générer tremblements et claquements de dents. Cette phase désagréable est transitoire. Elle s'atténue progressivement jusqu'à s'annuler totalement en 30 à 60 minutes. Apparaît alors le délicieux bien-être convoité. Lequel durera tout le reste de la journée et nous fera réaffirmer avec plus de conviction encore, la prochaine fois, que nous serons en maillot de bain devant une intimidante étendue d'eau glaciale: «Le froid, c'est dans la tête mon ami!» ○