

JE VAIS BIEN,  
LE MONDE  
VA MIEUX

Véronique Bury  
Eléonore Henry  
de Frahan,  
collectif Argos

# NAGE EN EAU FROIDE

## UNE CURE DE BIEN-ÊTRE EXPRESS

**Vous aimez nager ou vous baigner en milieu naturel ? Alors, ne vous arrêtez surtout pas, même si les températures chutent. Non seulement la nage en eau froide est excellente pour l'organisme, mais elle booste le moral. Un véritable shoot d'endorphines naturelles !**

**P**arfois, il suffit d'un simple « plouf ». Un défi un peu fou. Comme celui que se lancent chaque nouvelle année nombre de « givrés » en bord de mer. C'est ainsi que Laurent, 57 ans, est devenu accro à la nage en eau froide, il y a cinq ans, un 1<sup>er</sup> janvier. « J'étais en Écosse pour le mariage de ma sœur et on m'a dit que c'était la tradition, alors j'ai joué le jeu ! » Un plouf en maillot de bain dans une eau à 8 degrés et l'envie d'y retourner le happe. « Après cette baignade, j'ai eu une pêche incroyable pendant plusieurs jours. Je me sentais tellement bien que j'ai eu envie de réitérer. » Il se rapproche alors d'un petit groupe d'une dizaine de nageurs parisiens avec lesquels il crée le collectif Les Ourcq's Polaires. « Au départ, l'objectif était juste de prévoir des sessions dans le canal de l'Ourcq. » Mais l'engouement est tel que les sorties prennent vite un rythme hebdomadaire. Aujourd'hui, ce sont deux à trois séances qui sont organisées chaque semaine, de manière plus ou moins formelle. « On ne nage pas forcément longtemps, entre dix et trente minutes, et cela dépend toujours de la température de l'eau et du niveau de

chacun », détaille l'administrateur du groupe Facebook sur lequel on peut découvrir les dix commandements (et règles de sécurité) du collectif.

### S'ACCLIMATER EN DOUCEUR

Car la nage en eau froide ne s'improvise pas, surtout lorsque les températures tombent sous les 10 degrés. Choc thermique, hypothermie, crise cardiaque, refroidissement du corps post-baignade : « les risques sont réels », prévient Alexandre Fuzeau, médecin généraliste qui compte parmi les pionniers de la nage en eau glacée (moins de 5 degrés) en France. « Il est primordial d'entrer très progressivement dans l'eau et de ne surtout pas rester longtemps les premières fois, cinq à dix minutes au maximum si l'eau est entre 5 et 10 degrés (soit une minute par degré) », conseille celui qu'on surnomme « Ice Doctor ». Ce n'est qu'après plusieurs semaines que l'on peut augmenter peu à peu la durée en fonction de la température de l'eau et de ses capacités à s'adapter au froid. « Il est conseillé de commencer dès septembre afin de s'habituer progressivement à la baisse des températures », ajoute le spécialiste.

À Longueuil-Sainte-Marie (Oise), aux portes de la forêt de Compiègne, les

nageurs de L'Ois'Eau Libre connaissent les règles. Voilà plusieurs années déjà qu'ils se retrouvent tous les dimanches matin. Ici, il n'y a pas de section « eau froide » à proprement parler. « Nous sommes avant tout des nageurs qui continuons à nager l'hiver en milieu naturel », détaille le président du club, Frédéric Hervelin. Triathlètes, nageurs, amateurs, compétiteurs, tout le monde se mélange dans la bonne humeur, avec ou sans combinaison. Mais en respectant les règles de sécurité imposées sur ce lac de 400 mètres de long. « Dès que l'on passe sous les 12 degrés, on commence la surveillance des nageurs avec une personne sur un bateau et une personne à terre.

Sous les 8 degrés, on nage en binôme, côte à côte. Et s'il y a du brouillard, on réduit l'espace de nage. » Dans tous les cas, les nageurs doivent avoir une bouée de sécurité et rester à l'écoute de leurs sensations. Sur la cinquantaine de pratiquants hivernaux, une bonne vingtaine nagent désormais en simple maillot de bain, convaincus des bienfaits de l'eau froide sur leur organisme. « Cela me fait un bien fou mentalement et physiquement, confirme Hélène, 54 ans, qui a découvert l'activité il y a deux ans. Mon médecin n'en revient pas. Je n'ai pas été malade l'hiver dernier et il me dit que j'ai un rythme cardiaque de sportive alors que je ne l'ai jamais été ! »

**« Cela me fait un bien fou mentalement et physiquement. Mon médecin n'en revient pas. »**

Le collectif parisien Les Ourcq's Polaires propose des sorties hebdomadaires sur le canal de l'Ourcq. En tête de ses dix commandements : « 1. Jamais seul tu nageras ; 2. Toujours une bouée tu utiliseras. »



**Et si vous passiez à l'acte ?**

### POUR QUI ?

Tout le monde, quel que soit son âge, peut se baigner ou nager en eau froide (5 à 12 degrés), « sauf les personnes qui ont des problèmes cardiaques, des antécédents ou des contre-indications cardiovasculaires précises », prévient Alexandre Fuzeau, médecin généraliste, spécialiste de la nage en eau glacée.

Parmi ces contre-indications : les problèmes d'hypertension artérielle, d'arythmie cardiaque ou de cardiopathie ischémique, car le choc thermique avec l'eau froide peut provoquer des hyperventilations ou des crises cardiaques. Un électrocardiogramme et un exercice de tolérance à l'effort sont d'ailleurs conseillés si l'on souhaite se jeter dans une eau glacée (moins de 5 degrés).

**ENTRE EUPHORIE ET PLÉNITUDE**

Dans les faits, la nage en eau froide stimule la circulation sanguine par vasoconstriction. Elle « augmente le taux de globules blancs dans le sang » et « renforce les défenses immunitaires », ajoute le docteur Fuzeau avant d'expliquer que « l'organisme se défend contre les effets négatifs du froid en stimulant le corps ». Il libère des endorphines qui aident à lutter contre la douleur et il produit davantage de sérotonine, de dopamine et d'ocytocine, les fameuses hormones du plaisir. « C'est ce cocktail sympathique qui fait que l'on se sent beaucoup mieux après, car il y a aussi un effet euphorisant et stimulant. » Tous vous le diront. Une fois passé le choc thermique des premiers instants et cette sensation de peau qui brûle, « on se sent tout à coup extrêmement bien dans l'eau ». « Un peu "foufou" même ! », ose Hélène, dont le sentiment oscille entre euphorie et plénitude. C'est ce « coup de boost » qui perdure hors de l'eau. « On ne passe parfois que dix minutes dans l'eau, mais on est rechargé-e pour plusieurs heures ! » [voire plusieurs jours], assure

Gaëlle qui s'est jetée à l'eau avec Les Ourcs Polaires cet automne. Depuis, elle est devenue « addict » à sa session hebdomadaire même si elle continue de nager en piscine tous les deux jours. « Plus sereine et plus apaisée », cette triathlète de 55 ans avoue être « devenue moins frileuse ». « On réapprend à notre corps à s'adapter au froid », souffle Alexandre Fuzeau. À Longueuil-Sainte-Marie, certains nageurs ont même mis un terme aux douches chaudes. « Je me douche exclusivement à l'eau froide, j'ai installé une douche dans mon jardin », précise ainsi Frédéric Havelin. Pour lui, il n'y a aucun doute: son état de forme s'est amélioré. « Bien sûr, je ne fais pas que ça, je marche aussi beaucoup et je fais du vélo, mais depuis que je nage en eau froide, je récupère plus vite, je n'ai plus de courbatures ni de rhume et je me sens beaucoup moins stressé. » À tel point qu'il n'envisage plus de vacances hivernales sans un point d'eau extérieur à proximité. L'an dernier, il s'est baigné dans la mer Adriatique, sur les quais de Venise. Dix minutes dans une eau à 8 degrés. Un délice. ■

**« On ne passe parfois que dix minutes dans l'eau, mais on est rechargé-e pour plusieurs heures ! »**



**OÙ ET À QUEL COÛT ?**

Mer, lac, rivière : on peut se baigner et nager en milieu naturel dans de nombreux endroits en France, quelle que soit la saison. Pour autant, dès que les températures chutent, il est fortement déconseillé de se mettre à l'eau seul. On vous recommande donc de prospecter près de chez vous (clubs et associations sportifs, réseaux sociaux...) et de vous rapprocher d'un groupe de nageurs et de baigneurs en eau libre avertis avant de vous lancer.

**AVEC QUEL ÉQUIPEMENT ?**

Un simple maillot de bain et une grande serviette suffisent si vous comptez commencer par une simple baignade. En revanche, si vous envisagez de nager dès les premières séances, vous devrez investir dans une bouée de sécurité (entre 15 et 40 euros).

**QUELS BIENFAITS ?**

Se baigner dans l'eau froide stimule la circulation sanguine, augmente le taux de lymphocytes (les globules blancs) dans l'organisme et renforce le système immunitaire. D'après les études, « les nageurs réguliers en eau froide seraient ainsi moins sujets aux réactions inflammatoires », assure Alexandre Fuzeau. Mais ce n'est pas tout. L'eau froide permet également « de lutter efficacement contre les rhumatismes et les dépressions modérées » grâce notamment aux endorphines libérées par l'organisme au contact du froid. De quoi vous donner du peps tout l'hiver !

**TÉLITO**

Créateur - Fabricant

Première marque française de chaussures barefoot éco-responsables  
Modèles mixtes du 36 au 47

*Nos chaussures vous accompagnent en douceur, sur le chemin de la liberté de vos pieds*



MODÈLE PRIMI MONTANT

**Caractéristiques**

- Ultra souple - confortable
- Zéro drop
- Large à l'avant du pied
- 70% en matières recyclées
- 100% recyclable
- Végan



MODÈLE PRIMI BAS

**Nouveauté 2023**



MODÈLE ÉQUINOXE

Le modèle Équinoxe est en précommande jusqu'à fin janvier, puis dispo sur le site et à la boutique de Carpentras.

**Boutique Télito**

71-73 rue Porte d'Orange  
84200 CARPENTRAS  
04 90 62 08 50  
www.telito-creations.com

**Prochain Salon**

Salon détente et bien-être  
à Guilherand-Granges  
Proche Valence (26)  
du 13 au 15 janvier 2023



Le magazine 100% écoconstruction, 100% indépendant ! Et depuis plus de 20 ans déjà !

**PRÉPAREZ-VOUS POUR LE DÉSTOCKAGE !**

JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCKS



Des dizaines de magazines à **-50%**

À VOS MARQUES, PRÊTS, CLIQUEZ ! [WWW.LAMAISONECOLOGIQUE.COM](http://WWW.LAMAISONECOLOGIQUE.COM)

