

Les vertus thérapeutiques de l'eau froide

Comment soulager des douleurs, réduire l'inflammation, perdre de la graisse et améliorer son bien-être de façon non-médicamenteuse ? Par un geste simple à intégrer dans son quotidien : la douche froide ! Bien que cela puisse sembler contre-intuitif, s'exposer régulièrement à l'eau froide génère une multitude de bénéfices pour le corps et l'esprit, entre autres, l'amélioration de la circulation, le renforcement du système immunitaire, la régénération cellulaire et l'augmentation de la vitalité au quotidien.

Comment cela fonctionne ?

Le contact répété à l'eau froide agit pour réduire l'inflammation excessive qui est souvent à la source de plusieurs de nos malaises dites « de civilisation ». De plus, le froid stimule la production de tissu adipeux brun. Ce tissu a pour fonction principale de produire la chaleur.

Mais, c'est de la torture !

Certes au début, le mammifère en nous recule devant l'idée de volontairement se tenir sous une douche froide ou s'immerger dans l'eau glacé. C'est normal ! Comment y parvenir ? Persister et *respirer*. Si vous n'avez aucune expérience préalable des douches froides, commencez par une douche régulière et terminez les 30 dernières secondes avec l'eau froide. Au fil du temps, baissez progressivement la température et augmentez la durée afin que votre corps s'y habitue. À un rythme de deux à cinq minutes trois fois par semaine, vous en récolterez les bienfaits.

En intégrant des douches froides à votre routine quotidienne, vous remarquerez rapidement que vous êtes de plus en plus capable de supporter le froid, et finalement les douches froides et même les bains glacés deviennent des moments que vous attendez avec impatience !

Natation en eau froide

Qu'il s'agisse de la baignade dans un rivièrre, un lac, ou l'océan, cette activité est un moyen populaire de profiter des bienfaits de l'exposition au froid. Avec un peu de préparation physique et mentale, nager dans une eau à une température inférieure à 15° C permet d'entrer pleinement en contact avec la nature et de ressentir les bienfaits du froid dans tout le corps. Prenez toujours

des précautions afin d'être en sécurité et prévenir l'hypothermie : il est important de demander conseil à votre médecin avant de vous lancer dans un programme d'exposition délibérée au froid. Ensuite, acclimitez-vous et ne nagez jamais seul.

Prêt pour le bain glacé ?

S'immerger dans un bain glacé, c'est tester le pouvoir de l'esprit sur le corps. Rester dans l'eau glacée nécessite un contrôle méditatif. En se concentrant sur sa respiration on peut retrouver un état de calme. Une minute ou deux suffisent pour en tirer des bénéfices. Curieusement, en sortant de l'eau, on ne ressent pas le froid mais plutôt de la chaleur. Puis s'installe un sentiment de calme profond qui dure pendant des jours.

En résumé

Un contact contrôlé et régulier avec l'eau froide nous permet de résister au stress, augmentant ainsi notre confiance et la capacité physique et mentale de supporter d'autres stress à l'avenir !

Pour en savoir plus

- *The Wim Hof Method - Cold Therapy* : <https://www.wimhofmethod.com/>
- Mark Harper : *Chill, The cold water swim cure - A Transformative Guide to Renew Your Body and Mind.*
- The Science of Cold Water Swimming : <https://www.outdoorswimmingsociety.com/science-cold-water>

Par Jan-Érik Deadman