



Cré

LÉMAN EN HIVER

Tous ces givrés dans une eau

Un nombre grandissant de personnes prend goût aux baignades hivernales dans le Léman. Elles y cherchent la détente, le bien-être mais aussi, parfois, le défi et la performance sportive. Au passage, beaucoup y gagnent une santé de fer et un bon moral.

De g. à dr.

L'eau était à 7 degrés le 16 décembre pour la 80^e édition de la Coupe du Lac à Genève. Mais les courageux sont toujours plus nombreux.

Brrr! Surtout ne pas se jeter à l'eau sans s'être préparé.

Se baigner dans le Léman ou dans un autre de nos beaux lacs suisses en plein hiver, l'idée vous semble complètement givrée? Elle ne l'est pas tant que ça, tout au moins pour ceux qui s'y mettent régulièrement. Ils sont même de plus en plus nombreux: il y en aurait environ un millier rien qu'à Genève, à en croire Christophe Jacot, grand ordonnateur de la Coupe de Noël. Cette célèbre course, organisée par Genève Natation et dont la 80^e édition s'est déroulée dans une eau à sept degrés Celsius le 16 décembre dernier dans la rade de Genève, en atteste. Cette année, ils n'étaient pas moins de 2'300 courageux à y participer contre trois fois moins il y a dix ans. Un record!

«Ce boom s'explique par le fait que la

baignade hivernale est totalement addictive, assène Christophe Jacot, qui s'y est mis voici six ans et qui, depuis, se jette à l'eau une fois par semaine. Mais pour s'y frotter, il faut l'état d'esprit d'un guerrier et savoir pourquoi on le fait.» En ce qui le concerne, le quinquagénaire y voit une occasion en or de chasser ses soucis et de «dépolluer ses neurones!» Leur traditionnel sprint de 120 mètres en eau glacée à peine bouclé, nombre de nageurs, mouillés mais rayonnants, tiennent peu ou prou le même discours. L'air est à 4 degrés et aucun ne grelotte encore. Ils sont dans la phase agréable où la chaleur interne s'est réactivée. Cela ne durera que quelques minutes et des tremblements la remplaceront. Entre-temps,



Crédit

Bénéfique, mais prudence



Lunettes de skis et costume de bain, le mélange des genres ne freine pas les baigneurs.

glaciale...

il faudra s'être vêtu chaudement sous peine de voir un froid désagréable s'installer durablement.

DEUX RETRAITÉS CONQUIS

La jubilation de Willem Suringar, doyen de la Coupe du haut de ses 85 ans, est évidente. «L'eau froide, on s'y habitue vite. Grâce à ces baignades, je ne suis jamais malade», confie l'octogénaire sous le regard de ses grands enfants Vanessa et Pierre-Alexandre qui y voient «une véritable cure de jouvence». Tatiana Mazzolini partage leur avis. Cette ancienne fonctionnaire des Nations unies a 72 ans. Elle a découvert la baignade en eau froide voici quinze ans lors d'une croisière en Russie et n'a plus décroché depuis. «On ressent une sensation de bien-

être absolu et une euphorie. L'énergie vitale du corps est comme réveillée», explique cette Russe d'origine en chaussant des bottes doublées de fourrure. Son enthousiasme est si communicatif que ses trois enfants et ses huit petits-enfants s'y sont mis. «Ils ne sont presque jamais tombés malades depuis!»

Arrive Xavier Barros. Cet étudiant en sport de 24 ans vient de boucler les 485 m de la grande course, inaugurée pour la première fois cette année, en 6mn 25s seulement. La nage en eau froide le détend immédiatement. Comme beaucoup, il porte un bonnet en néoprène sur la tête. C'est en effet par là que se disperse 80% de la chaleur corporelle. Le jeune homme fait partie de l'équipe des «Givrés des bains

Pratiquée intelligemment et régulièrement, la baignade en eau froide renforce les systèmes immunitaire, vasculaire et neurovégétatif et stimule la circulation sanguine, confirme le docteur Mathieu Saubade, chef de clinique du service de médecine du sport du CHUV. Elle est également euphorisante et anxiolytique, car elle stimule la production de dopamine, de sérotonine, d'adrénaline et d'endorphines. Elle est relaxante, voire anti-inflammatoire, mais est également efficace pour calmer rhumatismes et polyarthrites. Cerise sur le gâteau: elle permet de garder une peau ferme et élastique.

À PETITES DOSES

Attention cependant: la baignade en eau froide est déconseillée aux personnes sujettes à une pathologie cardiaque. Quant aux autres, ils risquent l'hypothermie, voire l'hydrocution, s'ils s'y prennent n'importe comment, trop brusquement, ou s'ils restent immergés trop longtemps. Un bon moyen de se familiariser avec le froid est de commencer tout simplement à petites doses sous sa douche matinale. Courage! ■

LG

J'ai testé pour vous



La douche froide le matin, je connais. «Avec pareil entraînement, faire trempette dans un Léman à 6° ne sera pas la mer à boire», supposais-je avant de tenter l'expérience. J'avais tort! C'était l'hiver dernier aux Bains des Dames de Cully (VD). Même coiffé d'un bonnet et armé de puissantes respirations (histoire de ne pas faire de l'hyper ventilation), pénétrer dans l'eau glaciale jusqu'à la taille jette un sacré froid. S'y plonger ensuite jusqu'au cou «fouette» même carrément! Après les

deux premières minutes, la sensation de froid passe totalement au second plan. Elle est chassée par un profond bien-être teinté de bonne humeur. Quelques rires, chants et cris spontanés soulignent la chose.

Je me surprends même à plonger entièrement sous l'eau avant d'enchaîner quelques brasses. Le plouf» durera 8 mn au total, soit deux de plus que préconisé par la règle «une minute par degré». Le retour à terre se passe à merveille, dans un premier temps tout au moins. Mon corps est tout rouge et mes lèvres bleutées, mais je n'ai pas froid. Le temps de m'habiller et de déguster un thé chaud, les frissons font leur grand retour. Tremblements et claquement de dents incontrôlés, difficulté à remuer la mâchoire et les doigts...

Il y aurait de quoi prendre peur sauf que mon guide, Loris Hofmann, m'avait prévenu. Ces phénomènes montrent que mon corps tente de se réchauffer. Cela prendra quelques dizaines de minutes, mais les effets vivifiants et relaxants de la baignade perdureront de longues heures. ■

Laurent Grabet

Un contact? Echo Magazine tient à votre disposition les numéros de téléphone des personnes citées dans l'article qui peuvent vous aider à vous jeter à l'eau.

des Pâquis» qui se baigne dans le Léman chaque semaine. «La nage hivernale doit toujours se pratiquer en groupe, par sécurité et pour se motiver», rappelle ce grand sportif. Pour tirer un maximum de plaisir, il ne faut pas rester plus d'une minute par degré dans l'eau froide.

Plus loin, déjà recouvert d'un long manteau, Jacques Tuset déambule ravi. Bien qu'habitant Montpellier, ce célèbre nageur en eau libre est un habitué. Ce passionné de 54 ans a été mandaté par la Fédération française de natation pour développer la nage hivernale. Il s'inspire de l'*International Ice Swimming Association*, qui propose des courses allant jusqu'à 1 mile, soit plus de 1600 mètres! A son initiative, les premiers championnats de France de nage hivernale se tiendront d'ailleurs prochainement à Vichy. «Cette discipline est à la natation ce que le trail fut à la course à pied. Elle dénote une volonté de sortir des

sentiers battus et de se frotter à la nature dans ce qu'elle a de plus sauvage», décrypte le spécialiste.

Mais tous les amateurs de baignades hivernales ne sont pas aussi sportifs. L'écrasante majorité la pratique dans une optique de bien-être. Loris Hofmann, professeur de yoga, y voit un prolongement de son art. Les séances gratuites qu'il propose régulièrement du côté de Cully ou ses stages payants mettent en avant la respiration, la présence et la communion avec la nature. Cela s'appelle le *toumo*, le yoga du froid ou yoga de la chaleur intérieure.

RETOUR DANS LE PRÉSENT

«Certains moines bouddhistes tibétains l'utilisent dans l'Himalaya afin de se purifier, de canaliser leur force mentale, de renforcer leur résistance au froid et de revenir dans le présent via leur corps, explique Loris Hofmann. Dans une eau très froide,

difficile par exemple de penser à ses courses à Migros!»

Une de ses élèves, infirmière indépendante en psychiatrie, confirme. Avec une collègue, elle a lancé des baignades en groupe dans le Léman pour ses patients. «Ce défi est si intense qu'il les aide à se recentrer, à vivre le moment présent. Ce qui diminue l'anxiété et clarifie leurs pensées. Au passage, beaucoup ressentent de la fierté une fois l'activité terminée», explique-t-elle. Cette professionnelle et sa collègue établissent systématiquement la 'météo émotionnelle du jour' de chaque participant avant et après la baignade. Elles constatent en général une belle évolution.

L'un des intéressés nous le confirme d'ailleurs. «L'eau froide m'a aidé à reprendre pied au sortir de ma dépression, résume-t-il. C'est une excellente thérapie que je recommande à tout le monde!» ■

Texte: Laurent GRABET
Photos: Jean-Guy PYTHON

Le doyen de la Coupe, Willem Suringar, 85 ans, et ses enfants, Vanessa et Pierre-Alexandre.

Pour en savoir plus:
www.yoga-8.ch
www.internationaliceswimming.com