



Les mordus du froid

Elle stimulerait la circulation sanguine, calmerait la douleur et aurait même un effet positif sur l'humeur. L'eau froide a la cote. Certains vont jusqu'à nager dans nos lacs et rivières en plein hiver. Faut être givré!

TEXTE JASMINA SLACANIN PHOTOS VALENTIN FLAURAUD

Les quais du Mont-Blanc sont déserts ce dimanche matin à Genève. Sur la chaussée encore mouillée par la pluie de la veille, se reflète un ciel gris nuageux, invitant à se recoucher. Difficile d'imaginer qu'à seulement quelques mètres de là, des personnes pourtant psychologiquement équilibrées s'appêtent à plonger dans l'eau. Et il m'est encore plus impen-

sable de me dire que, moi aussi, j'exécuterai quelques brasses dans le Léman dont la température affiche 9,8 degrés!

Bain glacé du matin, entrain

«Vous passerez de personne ordinaire à extraordinaire», plaisante, voyant mon visage inquiet à l'idée de ce baptême de l'extrême, Christophe Jacot, → Page 18



→ le président du comité d'organisation de la Coupe de Noël, dont la 80^e édition se déroulera ce 16 décembre. Comme nombre de nageurs, professionnels ou novices, ce dernier s'entraîne tous les dimanches matin aux Bains des Pâquis. Cette année, les 2300 places (sécurité oblige) pour cette plus ancienne compétition sportive du canton de Genève se sont vendues en moins de dix minutes. Il y a encore cinq ans, la coupe n'avait attiré «que» 1247 personnes. La natation en hiver semble plus tendance que jamais.

Le goût du challenge, du dépassement de soi, la recherche de la performance sont dans l'air du temps. Et une fois que l'on y a goûté, on devient accro. «On ressent un effet sur la peau, elle devient toute douce. C'est bon pour la circulation sanguine, les veines et on n'attrape

jamais la grippe», s'enthousiasme Christophe Jacot, qui marche pieds nus sur le sol glacé de la jetée, slalomant entre touristes et promeneurs en doudounes. Le chef étoilé Philippe Chevrier était aussi de la partie. «Ce qui fait le plus de bien, c'est l'après. La journée est alors réussie. En plus, grâce à cette activité, je ne tombe jamais malade», confirme-t-il.

Eric Dumauthioz, manager en informatique, adepte du triathlon, pratique cette activité avec ses deux filles, Marion (15 ans) et Laura (19 ans). Il leur a transmis le virus, puisqu'elles nagent en eau froide depuis l'âge de 12 ans. Outre les bienfaits corporels ressentis, Eric apprécie la qualité de l'eau du lac «si limpide, beaucoup plus belle qu'en été».

Philippe Ulrich, banquier et nageur de compétition et son fils Emilien (17 ans)

aiment aussi se baigner en hiver. Ils s'entraînent pour la Coupe de Noël. Après celle-ci, leurs baignades se feront plus rares «car le lac devient vraiment trop froid», selon Emilien.

Bienfaits réels ou dangers

Comme dans chaque sport extrême, la satisfaction d'avoir réussi un défi de taille donne envie de recommencer. A cela s'ajoutent l'effet de groupe et la récompense finale. «C'est notre rituel. On termine toujours la natation par un repas, explique Emilien. Et si l'eau est vraiment glacée, en dessous de 5 degrés, par exemple, ce sera une fondue.»

Les médecins appellent à la prudence, mettant en garde contre cette activité qui peut s'avérer dangereuse si le nageur présente des problèmes → Page 20



Parmi les règles à suivre, il ne faudrait pas rester plus d'une minute par degré dans l'eau froide.

COMPÉTITIONS EN SUISSE ROMANDE

Tous âges, tous sexes

La Coupe de Noël aura lieu ce dimanche 16 décembre au Jardin anglais de Genève: 460 nageurs participeront dans la catégorie compétition, 1760 personnes se jeteront à l'eau dans la catégorie humoristique (déguisée, non chronométrée) et 80 sportifs confirmés s'affronteront lors de la compétition spécialement organisée pour ce 80^e anniversaire sur une distance de 444 mètres! Parmi les inscrits, il y a 45% de femmes et 55% d'hommes entre 15 et 85 ans.

Prochaines compétitions en Suisse romande:

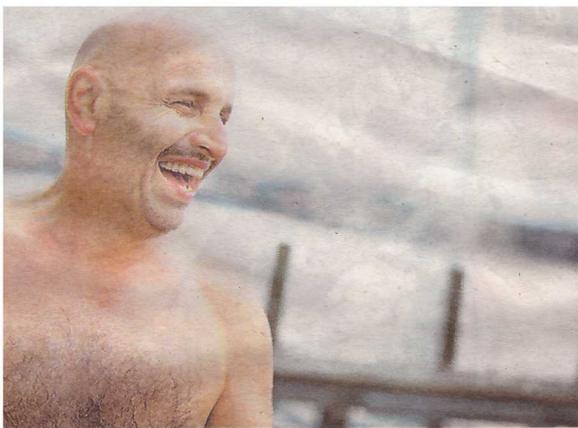
- Le 12 janvier 2019: 4^e «Coupe des Glaces» à la plage de la Cure d'Air à Morges.
- Le 23 février 2019: 1^{re} édition de la «Frigid'Air» à la plage d'Hauterive (NE).

«On termine toujours la natation par un repas. C'est notre rituel»

PHILIPPE ULRICH, BANQUIER ET NAGEUR DE COMPÉTITION



80% de la chaleur corporelle s'échappe par la tête.



«Grâce à cette activité, je ne tombe jamais malade»

PHILIPPE CHEVRIER, CHEF ÉTOILÉ

→ de santé. «Toute personne souhaitant effectuer une activité physique en conditions extrêmes devrait faire un bilan de santé préalable chez son médecin, insiste Benoît Desgraz, chef de clinique adjoint au service de cardiologie du CHUV de Lausanne et spécialiste en médecine subaquatique et hyperbare. En cas de pathologie cardiaque sous-jacente comme l'insuffisance coronarienne, l'hypertension, l'hypertension pulmonaire, mais aussi sur des cœurs sains, il existe un risque de développer un œdème pulmonaire d'immersion.» À cela s'ajoutent d'autres risques tels que, entre autres, le bronchospasme en cas d'asthme mal contrôlé ou l'hypothermie qui dépend de la température de l'eau, de la durée d'exposition, de l'habillement et de la surface corporelle par rapport au poids: «Un enfant présente une surface d'échange plus grande que l'adulte et sera donc plus sensible à la déperdition de chaleur», explique le spécialiste.

Un coup de fouet à l'organisme

Cependant, avec une bonne condition physique et de l'entraînement, on peut en ressentir les bienfaits selon le cardiologue: «Nager régulièrement en eau froide a montré un effet sur le bien-être par une augmentation de bêta-endorphine, l'hormone du plaisir.» Et de préciser: «L'immersion en eau froide cause un état de stress avec une augmentation du cortisol et de la noradrénaline qui, lors d'une exposition répétée, permet



Certains préfèrent nager en hiver plutôt qu'en été pour la qualité de l'eau.

une adaptation de l'organisme à ce stress et une production augmentée d'antioxydants, ce qui a un effet favorable sur l'inflammation. Une activité régulière semble nécessaire puisque ces effets n'ont pas été retrouvés chez les nageurs novices.»

Benoît Desgraz nuance ses propos en mentionnant que toute activité physique régulière en extérieur, comptant comme activité de loisir, contribue à baisser le stress, améliore le bien-être et, peut-être, le système immunitaire. Ces effets positifs ne seraient ainsi pas propres à l'eau froide mais également à l'exercice physique au sens large.

Malgré l'engouement, la baignade en hiver reste une activité marginale. Plus accessible, la douche froide, sur le corps entier, ou une partie, aurait de nom-

breuses vertus selon Sébastien Kneipp, naturopathe et herboriste allemand du XIX^e siècle, surnommé le «docteur de l'eau». Parmi toutes ses méthodes, certes bien éloignées d'une approche scientifique, citons l'immersion des avant-bras jusqu'aux biceps, dans une baignoire d'eau glacée, durant une trentaine de secondes. Cela donnerait un coup de fouet à l'organisme et pourrait soulager les maux de tête. De plus, un bain des pieds jusqu'à mi-mollets, durant une trentaine de secondes, trois à sept fois par semaine, faciliterait l'endormissement...

J'ai testé pour vous

Les baigneurs des Bains des Pâquis sont tous sortis indemnes de l'eau. Certains me semblent même plus joyeux



Emilien et son père Philippe partagent toujours un thé et un repas après le bain.

AVANT DE PLONGER

Règles de base

Les conseils de Christophe Jacot, organisateur de la Coupe de Noël, pour un baptême réussi en eau froide:

- Continuer à nager dans le lac après l'été pour habituer son corps progressivement au changement de température.
- Mettre un bonnet (de bain ou en laine) car 80% de la chaleur corporelle s'échappe par la tête.
- Inspirer et expirer calmement car le cœur et la respiration vont paniquer. Éviter la respiration «du petit chien».
- Ne jamais nager seul.
- Pour les débutants, ne pas rester dans l'eau froide plus d'une minute par degré. Par exemple: pas plus de 5 minutes pour un lac à 5 degrés.
- Entrer rapidement dans l'eau.
- Ne pas prendre de douche chaude en sortant de l'eau, cela pourrait provoquer un évanouissement. Se sécher, s'habiller et se réchauffer de manière naturelle en buvant une boisson chaude.
- Ne pas consommer d'alcool avant l'effort.

qu'avant. Je décide alors, moi aussi, de faire le grand plongeon en suivant les précieux conseils de ces pros (*lire l'encadré ci-contre*).

Marcher sur le béton froid me brûle la plante des pieds, mais cela permet à mon corps de s'habituer à la température avant l'immersion. «Il ne faut pas hésiter une seconde, sinon vous n'y arriverez pas. Entrez rapidement et sans réfléchir», me recommande Philippe Ulrich.

D'un pas décidé, je me jette à l'eau. Mon cerveau me plonge en état de panique. C'est à ce moment-là que tout passe par le mental. J'ignore les avertissements que m'envoie mon système nerveux. Mes jambes sont douloureuses. La peau me pique. Mais je continue. Environ trente secondes après, je commence à avoir moins mal. Pour éviter d'hyperventiler, je pense à inspirer et à expirer calmement en évitant la respiration «du petit chien». Le plus désagréable reste le contact de l'eau sur le cou.

Après quelques minutes, je finis par m'habituer, mais mes gestes deviennent plus lents. Pour traverser les derniers

mètres, je dois fournir un effort plus important. Lorsque j'atteins enfin l'échelle pour sortir de l'eau, un sentiment de fierté m'envahit. J'ai réussi.

Tremblotante, je partage un thé près du feu avec Philippe et Emilien en me disant déjà que je pourrais bien recommencer. «Vous avez attrapé le virus», me lancent en riant les Ulrich père et fils en se frottant les mains pour se réchauffer. ●



EN VIDÉO



La preuve!

En images, la performance de notre journaliste qui a survécu à l'épreuve du froid.

