

Cherchez le glaçon

Immerger son corps dans une eau entre 0 et 3 °C permettrait de lutter contre les troubles de l'humeur, améliorerait la concentration et la résistance au stress. Plongée chez les adeptes de l'ice-thérapie

Catherine Rollet

Un après-midi glacial de janvier à Paris. La température extérieure frôle 2 °C sous zéro. Quatre femmes et quatre hommes se retrouvent à l'hôtel Hoy, un établissement branché du 9^e arrondissement, avec, comme il se doit, fleuriste japonaise, restaurant avec cuisine végétale et studio de yoga. Mais ils ne sont pas venus se réchauffer au bar. Ces trentenaires et quadras encore emmitoufflés dans leurs doudounes ont signé pour un cocktail «on the rocks», sacrément vivifiant. Dans une chambre à l'étage, 40 kilogrammes de glaçons les attendent dans un baquet dans lequel ils s'immergeront jusqu'au cou, en maillot de bain et sans combinaison. Température de l'eau, entre 0 et 3 °C. A peine plus que dehors.

Longue chevelure blonde en cascade sur tee-shirt bleu, Caroline Arditti, 41 ans, propose depuis quelques mois, dans différents lieux parisiens, des initiations de deux heures (90 euros) à l'ice-thérapie, la thérapie par le froid. «Par simple curiosité, par envie de se dépasser, pour éprouver de nouvelles sensations... toutes sortes de raisons poussent à plonger dans un environnement a priori hostile», explique la coach. «En revanche, l'appréhension puis la fierté d'avoir vaincu sa peur sont partagées par tous.» A en croire cette ancienne communicante, qui a changé de vie et de métier au moment du Covid-19, à chaque session, tous les baigneurs arrivent à rester pendant deux minutes au maximum, des orteils au cou, dans une eau réfrigérante.

Caroline Arditti, qui se définit comme «ex-extra-frileuse», fait partie des quelque 1 600 instructeurs dans le monde formés à la méthode Wim Hof, un Néerlandais aujourd'hui âgé de 64 ans, connu pour ses multiples records dans l'eau glacée, qui lui

ont valu le surnom d'«Iceman» («homme de glace»). Animée par le goût du défi, la quadragénaire vit sa première expérience de bain glacé... dans un hôtel à Miami. «Une révélation et un booster incroyable», qui lui donne l'envie de poursuivre dans cette voie polaire. A l'issue d'une formation en ligne et de plusieurs stages en extérieur, Caroline devient une des ambassadrices de la méthode du Néerlandais givré.

Ce sportif de l'extrême, capable de gravir les plus hauts sommets en short et sandales ou de courir pieds nus un semi-marathon sur la banquise, vante depuis plusieurs années, à travers conférences et stages pratiques, les bienfaits des températures très basses sur la santé physique et psychique. Amélioration de la circulation sanguine, renforcement du système immunitaire, réduction des inflammations, diminution du stress, de la fatigue et de l'anxiété, assure-t-il.

Dans son sillage, l'engouement gagne. En ces temps de changement climatique, l'extension du domaine de la glace de

bien-être est aussi rapide que la fonte de celle recouvrant pôles et sommets. Des personnalités, de Lady Gaga à Harry Styles, en passant par Kim Kardashian, mettent en scène leurs trempettes dans les glaçons, un mouvement désormais suivi par nombre d'anonymes, qui découvrent une pratique pourtant millénaire.

Les Grecs et les Romains voyaient déjà dans les bains froids une source de vitalité et de bien-être, aimant les associer avec des immersions dans l'eau chaude. Vers 400 avant notre ère, Hippocrate, père de la médecine, évoquait dans ses écrits l'usage de la glace et de la neige pour soulager différents traumatismes. En Scandinavie, dans les pays baltes et en Russie, souvent associés au sauna, la plongée dans l'eau froide fait partie de la vie quotidienne. Vers la fin des années 1990, le milieu sportif s'y intéresse. Athlètes de haut niveau puis sportifs amateurs en font leur routine de récupération physique.

Retour à Paris. Pour tous les intrépides du jour, l'expérience est une première. Une pe-

tite poignée a déjà pris l'habitude de se doucher à l'eau froide pour se donner un petit coup de fouet matinal. Mais dans les villes, au robinet, l'eau non chauffée sort à 12 degrés, bien au-dessus de ce qui les attend. Avant de «dévaler le thermomètre», allongés sur des tapis de gym, ils apprennent à se familiariser avec la «respiration Wim Hof», basée sur de profondes inspirations et expirations ponctuées de période d'apnée. Cette hyperventilation va permettre de charger le corps en oxygène et de rendre le choc thermique moins brutal. En se focalisant sur leur souffle tout au long de leur immersion, les volontaires vont aussi mettre à distance la morsure du froid et la petite voix qui leur dit de ne pas y aller.

Vient enfin le moment attendu, l'entrée dans le bain glacé. Premier courageux, Shu, directeur artistique venu avec sa compagne, Charlène, architecte d'intérieur en cours de reconversion. En short de bain fleuri, le créatif paraît aussi serein que déterminé. En silence, il plonge dans la mer de glace, sans diffi-

tion. «On allonge les expires, tu as fait le plus dur, plus que trente secondes.» A peine sorti, des glaçons encore accrochés à son maillot, il entame une série de mouvements de va-et-vient des bras, jambes légèrement fléchies. Un exercice entre yoga et fitness, appris pendant la première partie de la séance, «très efficace pour réchauffer les muscles intercostaux et élever sa température corporelle rapidement», affirme la coach.

Les moulinets semblent faire effet. Aucun des vaillants pingouins ne saute sur la pile de serviettes mises à disposition à la sortie de leur immersion. Et les visages sont plus extatiques que frigorifiés. «Je ne sais pas comment vous avez fait», s'étonne un grand gaillard, juste sorti du baquet. «Ben, comme toi», répondent à l'unisson les camarades soudés par cette lutte des glaces. Tous ont réussi leur baptême.

Quelques dizaines de minutes plus tard, désormais rhabillés, les baigneurs semblent flotter dans une sorte d'euphorie. «J'ai eu une montée d'adrénaline, puis un moment j'ai senti que je me déconcentrais», raconte Shu. C'est devenu très dur. Je suis arrivé à reprendre le contrôle grâce à la respiration, moi qui ne fais ni yoga ni méditation.» Duncan, un Ecosais marié à une Française, travaille dans le tourisme. L'homme au short vert a vécu l'immersion, très concentré, en fermant les yeux. Sorti du bain, il a «l'impression d'avoir ouvert une fenêtre» sur des sensations inconnues. «C'est fou comme les différentes parties de mon corps ont réagi», analyse Catherine, trentenaire venue en couple avec Guillaume, qui lui a offert l'expérience comme cadeau. «Sur les mollets, les pieds, les clavicules, j'avais une sensation de brûlure, mais pas ailleurs. Maintenant, là, je me sens super-détendue.»

Le bien-être éprouvé une fois sorti de l'eau s'explique scientifiquement. Le corps soumis à l'agression du froid et au stress réagit en libérant des hormones psychostimulantes et euphorisantes. «Un cocktail composé d'adrénaline, d'endorphine, de cortisone», détaille le docteur Alexandre Fuzeau, qui va mobiliser le physique et le mental, ce qui fait que l'on se sent mieux après.» Ce médecin généraliste installé dans l'Eure, pionnier de la nage en eau glacée en France, champion international de la discipline qui, pour être homologuée, doit être pratiquée dans une eau à moins de 5 °C, connaît le sujet sur le bout des doigts.

Surnommé «Ice doc» («médecin de glace»), le multimédaillé, aujourd'hui âgé de 57 ans, déplore: «Toute l'année, nous vivons dans un environnement homéotherme, dont les températures sont quasi constantes. Maison à 20 °C, piscine à 27 °C. Notre corps n'est plus habitué à être stimulé. En nous contentant de notre zone de confort, on affaiblit notre physique et notre mental.»

Au-delà des bénéfices immédiats, le froid serait un levier pour améliorer les troubles de l'humeur, de l'anxiété, la concentration et même le métabolisme. Exposer son corps au stress purement physique induit par la chute de la température permettrait aussi de devenir plus résistant au stress de la vie ordinaire. Certains affirment même que, chez les personnes habituées à nager en eau froide, on observe une augmentation des globules blancs qui permettent de se défendre contre les infections. Mais, malgré l'existence de nombreuses études, il manque encore des résultats menés à grande échelle et sur des individus ordinaires (non sportifs) pour affiner les avantages de l'exposition au froid.

Loin d'être une panacée et encore moins une méthode miracle, l'apprentissage glacé apparaît comme une occasion d'explorer ses propres limites et un outil vers le mieux-être. A condition d'en connaître les risques.

gies cardio-vasculaires, de problèmes veineux ou de maladie rénale. Déconseillé aussi pour les femmes enceintes. Et même ceux qui n'affichent aucun problème de santé doivent rester prudents. Le risque de syncope ou de malaise n'est pas à exclure.

«Dans un milieu aussi hostile, l'impact physique est important, avertit Alexandre Fuzeau. C'est une chose de se confronter au froid en restant quelques minutes immergé, c'est une autre étape de nager, c'est-à-dire de faire des efforts violents dans une situation de refroidissement extrême», poursuit «Ice doc», qui à ses débuts faisait figure d'illuminé et draine aujourd'hui toute une communauté.

Loin de Paris, c'est dans le Cantal qu'une partie d'entre eux se sont retrouvés début janvier pour le premier Festival du froid. Pendant trois jours, dans le décor naturel du lac des Graves, conférences et ateliers se sont succédés, entrecoupés de séances d'immersion et, pour les plus aguerris, possibilité de nager dans une eau à 5,5 degrés. «Aurillac est toujours pointé comme l'une des villes les plus froides, on a voulu montrer que le froid n'est pas un ennemi mais un

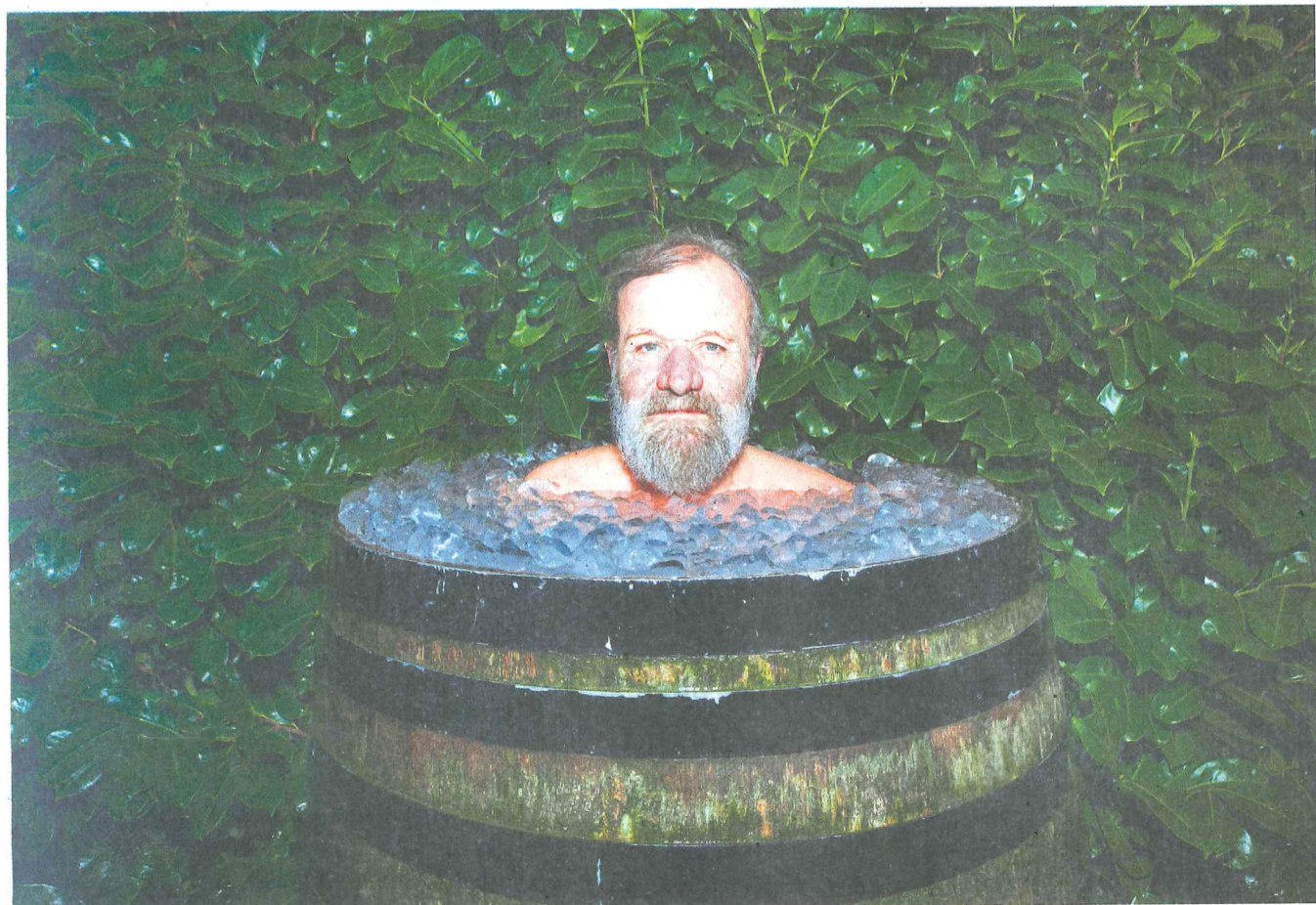
«NOTRE CORPS N'EST PLUS HABITUÉ À ÊTRE STIMULÉ. EN NOUS CONTENTANT DE NOTRE ZONE DE CONFORT, ON AFFAIBLIT NOTRE PHYSIQUE ET NOTRE MENTAL»

Alexandre Fuzeau, alias «Ice Doc»

allié», explique Damien Gaston, organisateur du festival et dirigeant de My Cantal, une structure qui propose des séjours bien-être et sport.

Simple curieux, sportifs habitués à se surpasser, mais aussi beaucoup de migraineux venus chercher une possible amélioration de leur état, ils étaient plus d'une centaine par jour à avoir choisi d'affronter l'hiver en groupe, sous la surveillance de maîtres-nageurs, bouteilles d'oxygène, défibrillateur et bouées à proximité. Parmi eux, Sébastien Usher, 38 ans, venu de Menton (Alpes-Maritimes), habitué à se baigner tout l'hiver en Méditerranée dans une eau autour de 14 degrés. «Nager tout seul dans un lac ou en rivière ou même dans la mer en hiver permet de profiter de la nature, loin des eaux bondées de la période estivale», raconte ce professionnel de la transition écologique.

Sandrine Bataouche-Combeaux, 51 ans, cadre dans le marketing à Clermont-Ferrand, a été inscrite par une amie. Avide de découvertes, assez sportive, elle s'est laissée tenter «pour se confronter à la rudesse de la nature et par envie de se surpasser». Après plusieurs immersions dans l'eau du lac – «j'ai tenu jusqu'à deux minutes et demie» –, elle n'a qu'une envie: se remettre dans le bain, mais uniquement dans un milieu naturel, pas dans un baquet en intérieur. Elle l'assume: «Je ne suis pas encore dans le purisme du froid pour le froid.» Un peu grisée mais pas encore totalement givrée.



Wim Hof, conférencier et athlète de l'extrême néerlandais, dans un tonneau d'eau glacée, à Stroe, aux Pays-Bas, en avril 2022. JUDITH JOCKEL/LAIF/REA