Semaine de la SANTÉ

1

Nage en eau froide & Santé mentale

D'après l'article du psychiatre Antoine COURTECUISSE
Psychiatre et nageur en eau libre

SWIPE >

Île de France NATATION

1 DÉFINITION DE LA NAGE EN EAU FROIDE

La nage en eau froide se pratique dans une eau inférieure à environ 15°C, ce qui la distingue de la nage en eau glacée (inférieure à 5°C).
Elle se pratique en milieux variés : mers, lacs, fleuves, montagnes...

L'objectif : éviter l'hypothermie et le choc hypothermique, qui n'apportent aucun bénéfice et peuvent engager le pronostic vital.

Popularité croissante de l'eau libre pour le bien-être.

Île de France NATATION

2 ACTIVATION DU SYSTÈME NERVEUX

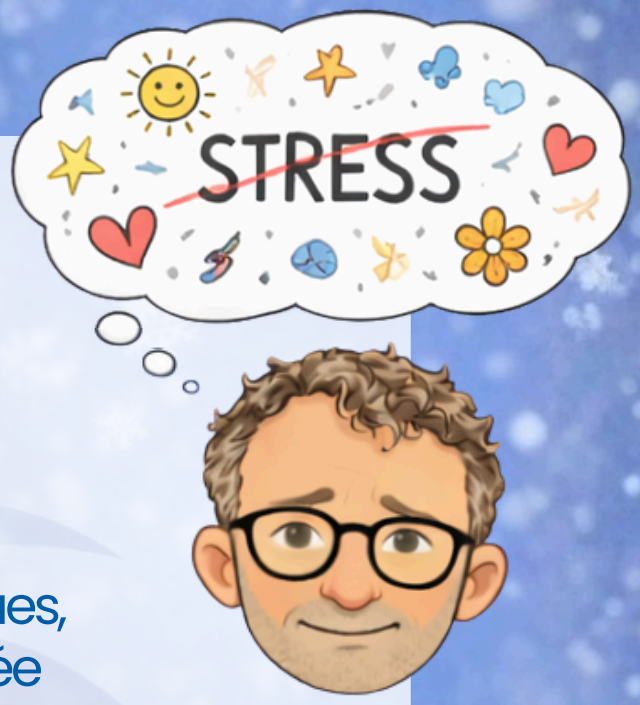
La nage en eau froide confronte le corps à une épreuve inhabituelle qui stimule le système nerveux sympathique.

Effets observés :

- Redistribution sanguine vers organes vitaux et muscles
- Adaptation cardiaque (ralentissement)
- Libération d'endorphine, de dopamine et de noradrénaline, phénomènes qui améliorent l'humeur
- Bien-être intense lors du réchauffement
- Sollicitation du système parasympathique favorisant l'apaisement

Île de France NATATION

3 RÉGULATION DU STRESS



La gestion des éléments naturels (vagues, orientation, éloignement du bord...) créée beaucoup de stress en eau libre !

Mais avec de la régularité et une préparation mentale en amont : diminution potentielle du cortisol et habituation progressive au stress.

Le froid impose un contrôle rigoureux de la respiration, qui devient plus profonde et plus régulière, ce qui participe aussi à la régulation du stress.

Île de France NATATION

4 ASPECTS POSITIFS SUR L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION

Réduction des symptômes anxieux & effets antidépresseurs :

- Ancrage dans le moment présent
- Déplacement de l'attention vers l'effort et les sensations, ce qui réduit les ruminations mentales
- Cohérence cardiaque
- Aide possible à l'endormissement
- Apaisement et clarté mentale

Bénéfices pour les personnes traumatisés :

- Réappropriation du corps et des réactions

Activité addictive liée à la libération d'hormones = alternative à des conduites addictives plus délétères

Île de France NATATION

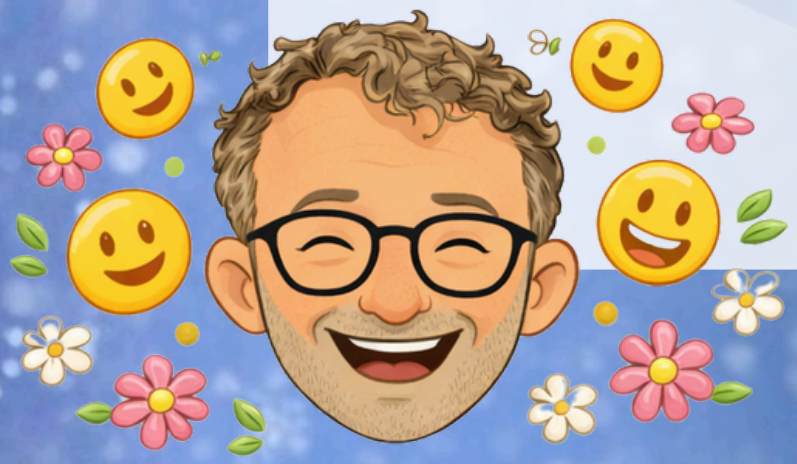
5 LE GOUT DE L'EFFORT

Dépassement de soi :

- Sortie de la zone de confort sans recherche du danger
- Renforcement de la confiance en soi dans un environnement inhabituel

Tolérance à l'inconfort :

- Meilleure gestion des émotions brutes liées au froid grâce à la respiration, à la régularité et à la technique.
- Cette capacité de régulation se transfère au quotidien et s'accompagne d'un relâchement et d'un apaisement émotionnel



Île de France NATATION

6 DIMENSION SOCIALE

Appartenance à un groupe d'entrainement :

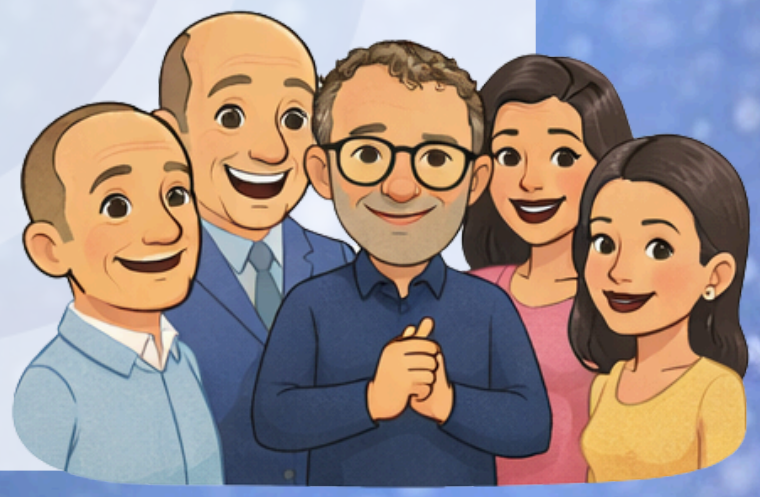
- Pratique collective et solidaire
- Pratique génératrice de lien social (échanges, voyages…)

Construction d'une identité positive :

- Valorisation de l'image de soi
- Sentiment d'accomplissement

Aspect réflexif et poétique :

- Introspection
- Auto-hypnose et médiation



Île de France NATATION

Semaine de la SANTÉ

ET TOI ?

Qu’attends-tu pour te mettre à la natation en eau froide ?

TROUVER UN CLUB

Lien en description