

PODCAST 209

Date d'envoi : jeudi 42 à 5 :00

Titre : Hormèse ou froid extrême

Pour écouter

LE PODCAST

« Hormèse ou froid extrême »

C'est ici

Nous ne pouvons choisir l'heure de notre mort mais nous pouvons décider comment aller à sa rencontre.

Docteur, avance et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le 209^e audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but, donner le meilleur de nous-même à chaque instant.

Je voudrais te parler aujourd'hui de l'hormèse ou la pratique de froid extrême.

Cette technique a été médiatisée en France par les images de plongée en apnée sous la glace polaire du néerlandais Win Hof. Depuis, l'exposition volontaire au froid extrême a fait de nombreux adeptes parmi les hommes et les femmes de tous horizons. Chez les tibétains le toumo est une forme de yoga qui signifie chaleur ou feu interne. Les moines passent la nuit à l'extérieur en position de lotus avec pour seul vêtement une couverture mouillée, aussitôt raidi de froid et la mission est de la sécher en activant le feu intérieur, cette flamme capable de réchauffer le corps autant que de bruler ignorance et désir. Ce feu intérieur est activé par des exercices de respiration et de visualisation.

Maurice Daubard, qui a aujourd'hui 90 ans, entretient quotidiennement sa flamme intérieure en se recouvrant de neige et en plongeant dans l'eau glacée d'un lac dès l'hiver venu. En 2007, devant 2 scientifiques finlandais, il fait la démonstration de la stabilité de ses paramètres physiologiques au cours d'une exposition au froid de 70 minutes à - 30° dont il sort la peau fumante sans un frisson, avec une température interne stabilisée à 36.9°.

Se plonger en eau froide provoque un choc rude, suivi d'un instant d'éternité dû à une vague d'endorphine. Ces hormones que l'organisme sécrète en cas d'effort intense, de blessures, de douleurs ou de danger mortel traversent le corps provoquant une euphorie. Les habitués disent que depuis qu'ils pratiquent, ils n'ont plus de rhume

l'hiver, ni le moindre symptôme de refroidissement. L'exposition au froid, loin de raidir les muscles, permet de gagner en souplesse, notamment par la mobilisation de cytokines anti inflammatoires et l'activation du drainage lymphatique. Autant dire que la pratique régulière règle tous les problèmes de frilosité.

Mais en fait, pour peu qu'on s'y attèle, l'adaptation au froid est relativement rapide, car en réaction aux basses températures, les mitochondries, qui sont les centrales énergétiques de notre corps, entrent dans la circulation sanguine et transforment les graisses blanches en graisses brunes. Ces graisses sont ainsi capables de produire de l'énergie et de la chaleur et elles possèdent de nombreux autres atouts, par exemple, leur présence dans l'organisme est corrélée à une meilleure sensibilité insulinique, une meilleure utilisation du glucose et un moindre risque cardio vasculaire. C'est excellent pour les diabétiques de type 2 et même les personnes ayant un risque cardiaque.

Une simple douche froide quotidienne ou même le fait de dormir sous une bonne couette dans une chambre à 18°, sortir un peu l'hiver en t-shirt permet de stimuler la production de graisse brune. Par ailleurs celles-ci sont beaucoup plus riches en cellules souches que les graisses blanches. Les bains glacés seraient donc des bains de jeunesse.

Quand le bébé naît, il a beaucoup de graisses brunes mais chez l'homme moderne, la plupart d'entre elles disparaissent au cours de l'enfance et le manque de graisses brunes nous rend beaucoup plus vulnérable.

En cessant de se protéger systématiquement des conditions difficiles et au contraire de s'y exposer permet de s'aguerrir. Augmenter ses graisses brunes permet également d'éloigner les maladies infectieuses. En effet, le stress intense provoqué par le choc thermique, chamboule l'homéostasie de manière bénéfique. Alerté par les thermorécepteurs, l'hypothalamus envoie un signal de danger aux glandes surrénales qui vont sécréter une forte dose d'adrénaline et de noradrénaline, les 2 hormones majeures du stress.

Or, la noradrénaline est une des clés de l'immunité. Elle augmente la production des lymphocytes T, et des lymphocytes natural killer, ces globules blancs dont on connaît la capacité à détruire les cellules infectées et cancéreuses. Par ailleurs, la noradrénaline inhibe les protéines inflammatoires et stimule la production de cytokines anti inflammatoire. Cet abaissement momentané de la réponse inflammatoire expliquerait l'effet guérisseur du froid, non seulement en cas de maladie infectieuse, mais également sur les pathologies inflammatoires tel que le diabète, la polyarthrite rhumatoïde et d'autres maladies de civilisations. L'exposition brève mais répétée au froid intense rétablit la cohérence du système immunitaire.

Le deuxième pilier de la méthode pour maintenir la chaleur interne est la respiration qui consiste en 3 séries de 30 inspirations forcées, amples et rapides en position allongée, suivi d'expiration naturelle non poussée. A chaque fin de série, qui dure environ 2mn, le pratiquant reste en apnée, poumon vide, jusqu'à ce que ceux-ci réclament de l'air, puis s'offre une profonde inspiration suivie d'une courte apnée. Cela provoque chez l'être humain une nouvelle décharge d'hormones de stress et d'endorphine.

Comme lors d'une exposition au froid, cette épreuve provoque une forte stimulation du système immunitaire. Ce type de respiration joue astucieusement de la physiologie du stress pour apporter de la détente, tout en réveillant nos capacités adaptatives.

Sans aller jusqu'à ces extrêmes, utilisons le froid pour ce qu'il peut nous apporter : un bon système immunitaire, la santé et du tonus. Au quotidien, une douche froide et de temps en temps un plongeon dans les eaux fraîches d'un lac, reconnecte avec la nature, cela fait du bien au corps et c'est déjà beaucoup.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !