

Extrait du Nice Premium

<http://www.nice-premium.com>

Les baignades hivernales à Nice

- Actualité - Actualité locale -

Date de mise en ligne : jeudi 26 janvier 2006

Description :

Brrr... !!! Se baigner dans la méditerranée en plein hiver, quelle drôle d'idée ! Et pourtant ça existe. Une poignée d'irréductibles baigneurs résistent au petit vent frais qui parcourt la promenade des Anglais. Petit, en effet, car pour un mois de janvier, les températures sont modérées et le soleil se montre partout.

Nice Premium

Se baigner en hiver est-ce sain ? A première vue, les plages désertées pourraient faire croire le contraire. Pourtant, quelques nageurs niçois sont convaincus du contraire. Pour eux, tout baigne !



Brrr... !!! Se baigner dans la méditerranée en plein hiver, quelle drôle d'idée ! Et pourtant ça existe. Une poignée d'irréductibles baigneurs résistent au petit vent frais qui parcourt la promenade des Anglais. Petit, en effet, car pour un mois de janvier, les températures sont modérées et le soleil perce.

La ville de Nice peut être fière de son climat. Mais pour les Niçois que nous sommes, faire une virée dans l'eau salée en cette période, paraît difficile à imaginer. Peu d'entre nous ose se lancer. Pour preuve, rares sont ceux qui se baladent dos, jambes et pieds nus. Par jour, ils sont une dizaine, une vingtaine tout au plus.

Majoritairement des personnes âgées. En solo ou en groupe, ils se jettent à l'eau.

A l'unanimité, ils proclament les bienfaits d'une baignade hivernale. C'est le cas de Francis, retraité de 73 ans et ancien agent hospitalier : "C'est bon pour la santé, notamment contre les varices. Après un tour dans l'eau, je me sens nettement mieux". Médecin généraliste à l'est de Nice, Alain Mangot, le confirme. Selon lui, l'eau froide agit sur les varices. Elle est également efficace contre les jambes lourdes car le froid fait circuler le sang plus vite qu'à l'accoutumée.

Mais cette activité d'apparence loufoque, n'en finit pas de faire des heureux. Eugène, bon ami de Francis, a lui aussi son mot à dire : "Depuis que j'ai pris ma retraite en 1991, il ne se passe pas un jour où je ne viens pas faire quelques brasses. Sauf, bien sûr quand il pleut et quand le vent est fort. C'est notre seul obstacle. Sinon, l'eau est vraiment excellente quand on est à l'intérieur".

Parole de connaisseur



Et pour y être quotidiennement, Charlie sait de quoi il parle. Depuis vingt ans, cet homme est à la retraite, et depuis vingt ans, il nage dans les eaux "hivernales". Depuis son premier bain froid, cet ancien conseiller financier ne s'est jamais aussi bien porté. La cause : un peu de natation chaque jour. "En hiver, 10 à 15 minutes de nage me suffisent.

Les baignades hivernales à Nice

Une fois à l'intérieur, il ne fait pas si froid. On se sent bien. Rudement bien ! C'est en sortant que j'ai la chair de poule, mais cette gêne n'est que passagère". Ne dit-on pas qu'on n'a rien sans rien. Et puis, Charlie en est convaincu : sa dose de nage est LE secret pour être en forme.

Prudence tout de même ! Certains docteurs sont totalement opposés à cette activité. C'est le cas du docteur Benizri Albert, médecin généraliste : "C'est risqué notamment pour les personnes âgées. Il faut toujours demander l'avis de son médecin traitant avant de prendre une telle initiative".

Plus nuancée est l'opinion du docteur Bernard Alain. Selon lui, une personne encourt un danger si elle présente des problèmes cardio-vasculaires. "Dans ce cas, il est préférable d'éviter de tenter cette aventure. Sinon, rien ne l'interdit dès lors qu'on y prend du plaisir".

Et du plaisir, Charlie en prend énormément au cours de ces baignades. Il ne se limite d'ailleurs pas uniquement à la trempette rafraîchissante. Ce passionné de bourse suit un rituel bien précis. Avec fierté, il énonce alors chaque étape d'une de ses matinées passées à la plage : Entrer progressivement dans l'eau puis nager dans la limite de ses capacités personnelles. A la sortie, se sécher et s'habiller pour éviter de prendre froid. "Le plus important ensuite, est de faire des étirements pendant une dizaine de minutes. Abdos, pompes... à chacun ses goûts. Le sport ne doit pas s'arrêter là. L'idéal est de marcher assez vite pendant vingt minutes".

Après l'effort, le réconfort : L'homme explique finir sa matinée en buvant un café et en feuilletant son journal. "Ma femme pense que je suis un peu fou mais une chose est sûre : depuis que je me baigne en hiver, je ne suis jamais tombé malade. Pas une fois ! Ca marche en tout cas pour moi. Je me sens en pleine forme. Même mes enfants l'ont constaté". Bon également pour sa respiration, cette pratique lui donne, en plus, envie de bien manger et lui permet de passer une bonne nuit.

Alors, sauf contre indication, avis aux intéressés.

Barbara D