

Postface

au livre de Carole Dalmas

Le froid, l'art de vivre en bonne santé

par le Dr Jacques Vigne

Les bénéfices de l'exposition froid sont à la fois un sujet très ancien et se popularisent maintenant pour différentes raisons, avec l'intérêt du public qui est soutenu par des publications scientifiques montrant l'intérêt de cette pratique. Nous allons essayer de clarifier dans cette postface certains aspects importants de la question, et nous traiterons dans un chapitre séparé de l'exposition au froid et de ses avantages du point de vue des traditions de l'Inde.

Le froid entre physiologie, psychologie et spiritualité.

Commençons par un mot-clé essentiel : l'équilibre. Dans notre société de consommation, nous nous sommes habitués un tel confort de la chaleur que cela en devient presque malsain. On peut observer un rapport entre cet équilibre et un autre, fondamental pour le système nerveux : celui entre le système sympathique et parasympathique. On aura compris que l'exposition au froid correspondra à une stimulation du système sympathique, avec activation de la respiration, des battements cardiaques et production d'adrénaline, pour une meilleure préparation à l'effort, alors qu'une ambiance de chaleur permettra la détente, c'est-à-dire une activation du système parasympathique. Quand on alterne les deux harmonieusement, on peut dire qu'il y a chevauchement des deux stimulations, et on sait maintenant que cette costimulation des systèmes sympathique et parasympathique favorise l'entrée en méditation profonde. D'Aquili et Newberg, deux professeurs de psychiatrie américains ont bien montré cela dans leurs ouvrages pionniers sur l'imagerie cérébrale et la méditation¹.

On peut exprimer l'importance de cet équilibre par la notion de stress hormétique, c'est-à-dire une stimulation qui serait nocive en grande quantité mais qui est bonne et stimulante en petite quantité : il s'agit par exemple de l'exposition au froid, au jeûne ou à l'effort. *Ormesis* en grec veut dire le fait de bousculer : si on secoue avec modération son organisme, il se réveille, en particulier au niveau de l'immunité. Pour exprimer les choses en d'autres termes, nous pouvons dire que c'est lorsqu'on expérimente le froid qu'on peut vraiment apprécier le chaud. Sinon, on vit comme un enfant gâté, qui ne se rend pas compte de tout ce qu'il a et en pratique, on se plaint tout le temps. De plus, le problème du stress chronique consiste dans le fait qu'on est tout le temps dans une légère stimulation sympathique, alors qu'avec l'exposition au froid suivie d'un réchauffement bien apprécié, on alterne une franche stimulation sympathique avec une franche stimulation parasympathique. Ceci est un gage de

santé. En ce sens, l'équilibre chaud-froid est sain pour le corps, mais il naît d'une alternance plutôt que d'une simple tiédeur.

Nous pouvons aussi réfléchir maintenant sur cette notion mise en avant avec la crise de l'approvisionnement en énergie, celle de la sobriété énergétique. Cela peut faire sourire que pour toute une partie de la société, baisser de deux ou trois degrés le chauffage des maisons ou des bureaux semble être comme la fin du monde. C'est clairement une réaction d'enfant gâté. On pourrait la rapprocher de façon inattendue et intéressante de l'attitude de certains face à la demande des spécialistes du climat de réduire la consommation de viande. En effet, les élevages sont des grands pourvoyeurs de gaz de serre, en particulier du méthane qui est beaucoup plus toxique que le simple dioxyde de carbone dans ce sens. Cette demande qui paraît toute simple correspond en fait à une grande révolution psychologique pour toute une partie de l'humanité, bien qu'il soit évident que ce n'est pas parce qu'on réduit la consommation de viande qu'on va mourir de faim ! Témoin de cela les quelques centaines de millions de personnes qui sont végétariennes et qui ne se portent a priori pas plus mal, voire mieux que les mangeurs de viande.

Certes, le froid peut évoquer un désagrément psychologique, comme quelqu'un qui vous réserve un accueil glacial, mais il peut aussi être franchement ludique, comme le bonhomme de neige qu'on façonne avec une carotte sur le nez et un chapeau de clown, ou encore ce journal comique illustré nommé : « Fluide glacial »... En Europe du Nord, la capacité à casser la glace en hiver et prendre un bain frigorifiant est considérée à la fois comme un jeu et un exercice de santé.

Le froid un effet antalgique, on le sait depuis l'Antiquité. Au début, le froid pique très fort, et il est donc douloureux, puis vient l'anesthésie. C'est ce qu'on appelle en physiologie le contrôle inhibiteur diffus de la nociception, CIDN, « nociception » signifiant douleur.² C'est un mécanisme fondamental pour comprendre l'effet rééquilibrant de nombre de méditations, en particulier contre la douleur. Citons dans ce sens par exemple le vipassana de S.N. Goenka où on balaye le corps et où on remet de l'énergie dans les zones aveugle, c'est-à-dire a priori non ressenties. Le sens de ce mécanisme est assez facile à comprendre : il est analogue à celui de l'inflammation. Quand il y a un problème quelque part, blessure ou douleur, l'organisme sépare cette zone problématique du reste du corps, par l'afflux de globules blancs et une réaction inflammatoire dans le premier cas, et par une anesthésie autour de la zone douloureuse et dans les zones controlatérales dans le second cas. Cela évite que tout l'organisme soit envahi par la douleur comme par une contamination et ne finisse tétanisé. Cependant, ce mécanisme a un prix, qui est la tendance à la chronicisation de la douleur elle-même. Quand on remet une sensation normale dans les zones anesthésiées, à ce moment-là l'organisme comprend en quelque sorte que la douleur n'a plus de raison d'être, et il la diminue, souvent considérablement. C'est pour cela qu'instinctivement, on a tendance à masser ou frotter les zones autour d'une zone douloureuse pour la soulager. Schématiquement, quand on anesthésie une partie du corps, voire même la plus grande partie de celui-ci par un bain froid, et ensuite on remet une sensation normale en se séchant et s'habillant chaudement, les petites douleurs qui étaient logées ici ou là dans le corps ont

tendance à s'évanouir comme par enchantement. C'est lié au mécanisme de contrôle inhibiteur diffus de la nociception, CIDN. Cela peut sembler simpliste de dire que le froid réduit l'inflammation, elle-même très liée à la douleur, mais ça se passe réellement de cette manière. Pour plus d'informations sur le CIDN et son rapport avec la méditation contre la douleur, on se reportera à mon livre *La méditation contre la douleur*, qui est en préparation aux éditions du Relié.

Le froid et le réveil de l'énergie

On a vu que le froid stimulait le système sympathique, et donc préparait à l'effort et à l'action en général. De plus, cette stimulation réduit la taille des vaisseaux, et donc permet d'ouvrir le corps caverneux qui d'habitude obture la narine fermée à l'état de repos. Le côté de cette narine fermée change spontanément toutes les deux heures. Quand la narine fermée s'ouvre, on peut prendre conscience d'un éveil intérieur fort intéressant et qui agit à de multiples niveaux, du plus physique au plus subtil. C'est ce qu'on appelle le yoga de l'ouverture des canaux d'énergie, un sujet pris très au sérieux par les maîtres de méditation. Cela m'a amené à écrire un livre entier à ce propos. *Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation*.³

Le froid a un effet d'intériorisation, en créant une vasoconstriction sous-cutanée qui permet l'arrivée d'un plus grand flot du sang dans les organes internes. Dans ce sens, il pourrait faire penser au son du Om grave, ou d'autres chants ou récitations de tonalité grave, comme chez les Tibétains par exemple. Les récepteurs aux sons graves sont dans les organes et non pas en surface, et donc en pratiquant dans ce sens, on stimule la perception de l'intérieur du corps, et on intensifie en parallèle la profondeur de la méditation. Par des mécanismes différents, le froid mène à des résultats analogues. Dans ce sens, il condense aussi en quelque sorte notre énergie, alors que l'excès de chaleur nous « cuit » de trop, avec le risque que notre force intérieure se délite à la manière de légumes qui auraient subi une cuisson trop longue.

Un autre intérêt du froid est de combattre l'avidité à tous les niveaux. Il change par exemple la perception du bout du nez, jusqu'à le rendre anesthésié. Cette partie du corps est reliée chez l'animal à la perception des moindres odeurs de nourriture qu'il recherche, et donc associée aux désirs alimentaires et par la même à l'avidité. Ce mécanisme est mis en veilleuse, voire « gelé » par l'exposition au froid. Par ailleurs, le froid relatif qu'on ressent justement quand on sort du bain peut être aussi relié à la beauté, comme dans l'archétype de Vénus qui sort des eaux. Même une personne ordinaire qui sort d'un bain suffisamment froid pourra ressentir comme une renaissance, voire une résurrection.

Un méditant expérimenté saura conserver dans sa méditation cette expérience directe du froid, et la reconnaître au milieu même de l'ébullition de son propre mental. Il restera en quelque sorte focalisé sur le point du froid qui sera comme la petite tache noire du yin dans la zone blanche du yang dans le symbole du yin-yang (ce que les Chinois appellent « les poissons du yin et du yang ») cette expérience du froid deviendra une ancre ou la quille du bateau du mental, qui permettra de le stabiliser en freinant ses oscillations. Un grand maître

du zen, de mémoire c'était soit Hakuin soit Ryokan, comparait la méditation sur le *koân* – cette énigme faite pour stopper le mental – a une louche d'eau froide jetée dans l'eau bouillante : cela calme le jeu instantanément.

Le froid physique a la capacité de combattre la fièvre du corps, mais aussi de calmer un esprit fiévreux. Le problème de l'usage des douches froides dans la psychiatrie ancienne n'était pas leur inefficacité, mais le fait qu'elles étaient imposées à des patients qui ne les avaient guère demandées, c'était donc une forme de violence. Si quelqu'un qui passe par une phase d'agitation mentale a suffisamment d'expérience pour comprendre que des bains froids l'aideront à se calmer, bien sûr, qu'il le fasse, et il en aura les bénéfices.

Ce qui est physiologique est logique : on sent bien que pour pouvoir s'endormir, il faut avoir les extrémités des membres chauds : donc, à l'inverse, pour pouvoir se réveiller correctement, il faut pouvoir les mettre au froid, et c'est tout l'intérêt des ablutions matinales qu'on retrouve dans les différentes cultures, en particulier dans les pays chauds, qu'ils soient de religion musulmane ou hindoue.

Les risques d'addiction au froid.

Quand on sait que le froid stimule directement la production des endorphines, de la dopamine et la sérotonine, trois neurotransmetteurs qui sont reliés directement à l'expérience du plaisir, on ne sera pas étonné des risques d'addiction dans cette pratique, comme dans celle du sport de haut niveau. Je n'irai pas jusqu'à parler de « contre-indications » dans ce domaine, car l'exposition au froid n'est pas de la chirurgie où les indications et contre-indications sont en général clairement distinguées. Il s'agit plutôt de prudence. Chacun doit avoir la liberté d'expérimenter le froid pour aller au-delà de ses peurs automatiques, mais doit aussi garder présent à l'esprit que le désir de se faire souffrir et la tendance à l'autopunition peuvent être profondément enracinées dans le psychisme. A ce moment-là, il y aura le risque de se piéger soi-même dans une sorte d'obligation qu'on se sera créée pour s'exposer au froid. C'est vrai que le froid fouette, mais pourquoi au fond voulons-nous être fouettés ? D'une façon analogue, manger légèrement est bon pour la santé, mais une restriction trop importante mène à l'anorexie, qui stimule aussi les endorphines et induit donc également une sorte d'exaltation. La voie spirituelle est a priori celle du juste milieu, elle ne doit pas reposer juste sur une exaltation biochimique, et donc mécanique. Pour dire la même chose en termes physiologiques, on doit rester dans les limites du stress hormétique qui fait du bien, et ne pas aller jusqu'à l'excès qui épuise. Dans ce sens aussi, nous pouvons citer une hypothèse très intéressante du Dr Laurent Schwartz, ancien oncologue des hôpitaux de Paris devenu spécialiste de biologie cellulaire dans le Laboratoire de l'école polytechnique. Rappelons que le lauréat du prix Nobel de physique de 2022, le Français Alain Aspect, est aussi issu de ce laboratoire, c'est dire la qualité des chercheurs qui s'y trouvent. Laissons maintenant la parole au Dr Schwartz à propos de son hypothèse sur l'excès de métabolisme et le cancer, dans son ouvrage novateur : *Le cancer, un traitement simple et non toxique*.⁴

La vraie prévention du cancer sera de « vivre au ralenti » : cela ne semble pas très inspirant, mais c'est pourtant ce qu'il faut faire : il faut ralentir le vieillissement. Ce n'est pas un sujet de science-fiction : pour ce faire, il suffit de ralentir le métabolisme Si nous avons gagné plus de

20 ans d'espérance de vie en un siècle, ce n'est pas seulement grâce aux progrès de la médecine. Nous travaillons moins dur physiquement que nos ancêtres. Nous chauffons en hiver et dormons dans des lits douilletts. Bref nous nous économisons de l'énergie... Par comparaison, nous vivons au ralenti ! De même, les personnes anorexiques, quand elles survivent à leur maladie, présentent elles aussi moins de risque de développer un cancer. Il existe aussi dans le monde une ethnie qui est totalement épargnée par le cancer. Il s'agit d'une population naine qui vit en Équateur (Amérique du Sud). Par un hasard génétique, ces Indiens de petite taille ne captent pas le sucre. Cette population ne souffre ni de diabète, ni de cancer, ni de la maladie d'Alzheimer. Voilà un argument de poids en faveur de la piste métabolique !

On peut mettre en avant la sédentarité comme contre argument à cette hypothèse de Schwartz. On a montré qu'elle était aussi toxique que le tabagisme. Pourtant, elle réduit a priori le métabolisme. Probablement, là encore, il s'agit de trouver un juste milieu : évitons de passer du stress hormétique simple et bref, qui est bon, à l'épuisement à long terme qui rend malade.

On pourrait comparer l'action du froid à celle de la méthode de relaxation de Jacobson, qu'on appelle aussi la relaxation isotonique : pour mieux détendre les muscles, on commence par les contracter. De même, pour mieux relâcher les muscles grâce à la chaleur, on commence par les exposer à un froid intense. Par ailleurs, même si l'exposition au froid a beaucoup d'avantages, il ne s'agit pas d'en faire une nouvelle religion rigide avec des dogmes. Par contre, elle peut correspondre à des rituels utiles. Notre société actuelle, comme les autres sociétés, a toujours besoin de rituels. À ce moment-là, la pratique du froid peut s'intégrer à des cadres religieux nouveau bien étudié par Raphaël, professeur de religion à l'université d'Aix-en-Provence, caractérisé par ce qu'il appelle « l'individuo-globalisme ». Je pense à son livre *Souci de soi, conscience du monde – Vers une nouvelle religion*.⁵

Beaucoup de pratiques physico-spirituelles peuvent éveiller l'énergie intérieure, cela n'est pas difficile. La question de fond est par contre de savoir ce qu'on en fait : est-ce que cette énergie ira dans les canaux vraiment spirituels, où renforcera-t-elle l'ego en passant par les canaux très ordinaires du mental, c'est-à-dire par exemple l'avidité et la colère ? La pratique de l'exposition au froid n'échappe pas à cette règle, il est donc important de l'accompagner d'un véritable itinéraire de méditation. Dans ce sens, une bonne manière de diminuer l'ego tout en effectuant une pratique est de ne pas se prendre trop au sérieux, de garder le sens de l'humour par rapport au travail intérieur que l'on accomplit. L'humour et l'ego sont comme l'huile et l'eau, ils ne sont pas compatibles. Cet avertissement est très important pour les occidentaux qui ont trop souvent l'esprit de compétition et développent régulièrement une bonne dose d'ego en voulant être reconnus, voire célèbres grâce à leurs pratiques. Une bonne manière de réduire l'ego est aussi d'être content de ce que l'on a. Cela permet de dépasser complètement la plainte, qui est une manifestation à la fois première et primaire de notre egocentrisme. Prenons à témoin cette histoire hassidique, donc issue de la mystique juive :

Un disciple est venu voir son maître en se plaignant de la situation à la maison : « Nous n'avons pas de quoi louer plus qu'une chambre, et nous nous y entassons tous avec ma femme, mon beau-frère, mes beaux-parents, les trois enfants, c'est vraiment trop ! » Le maître lui a alors donné une instruction pour le moins surprenante : « Rajoute deux chèvres dans la pièce, et reviens me voir après deux semaines ! » Plutôt surpris, le disciple a quand même observé les indications de son enseignant, mais il est revenu furieux au bout de ces deux

semaines en grommelant : « Maintenant, c'est encore bien pire qu'avant, avec ces deux chèvres en plus, qui font leurs besoins milieu de notre pièce unique, etc. ! » Le maître sourit et rajouta seulement : « Bon, retire à présent les deux chèvres, et reviens me voir dans deux semaines ! » Au terme de cette période, ledit disciple est revenu enchanté en s'exclamant : « Comme c'est merveilleux, enfin, on est débarrassé de ces deux chèvres ! »...

Quand on est trop habitué au cocon de la chaleur et de la tiédeur, on se plaint, mais quand on est exposé au froid, on se met à apprécier la chaleur par contraste en quelque sorte, et cela diminue beaucoup sa tendance à se lamenter. C'est en soi déjà un grand progrès spirituel. Le but de tout cela n'est pas de devenir un champion, mais de s'améliorer : la meilleure des pratiques spirituelles, c'est celle qui nous rend meilleur. Sachant appliquer cette maxime à la pratique de l'exposition au froid.

Jacques Vigne,

Negombo, Sri Lanka,

le 14 mars 2023

¹ Voir par exemple d'Aquili Eugen et Newberg, Andrew *Pourquoi « Dieu » ne disparaîtra pas – quand la science explique la religion* Sully, 2003

² Simonet G, Laurent B et Le Breton D *L'homme douloureux*, Odile Jacob, 2018, chapitre 3

³ Vigne Jacques *Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation*. éditions du Relié, 2013

⁴ Dr Schwartz Laurent *Le cancer-un traitement simple et non toxique*. Éditions Thierry Souccar, 2016, p.65 avec une nouvelle édition en 2019, chez le même éditeur *Le cancer - les clés de la compréhension de la maladie et de son traitement métabolique*

⁵ Logier Raphaël *Souci de soi, conscience du monde – vers une nouvelle religion ?* Armand Colin, 2012