

Se baigner au lac, en hiver!

De plus en plus de personnes vont se baigner dans le lac toute l'année, y compris en hiver. C'est une pratique très revigorante qui stimule le système immunitaire, la circulation sanguine et procure une intense sensation de bien-être physique et psychique, confirmée par un certain nombre de médecins. Une assurance a même conçu un guide sur la baignade hivernale. Témoignage de deux personnes qui ont une telle pratique.



© Gérald Progin

Nous avons rencontré Akshaginy Kumarasamy, éducatrice à l'APEMS de Clémence, qui, sans aller jusqu'à le faire tous les jours d'hiver, va se baigner au lac une fois par semaine. Elle est accompagnée de son compagnon Kisanth qui l'a entraînée dans cette aventure. Voici leur témoignage sur leur expérience et plus largement leur rapport à l'eau.

Akshaginy est d'origine Sri lankaise, née en Suisse il y a 27 ans. Elle travaille à l'APEMS de Clémence auprès des enfants de 4 à 6 ans depuis un peu moins d'un an. Auparavant, elle exerçait au Mont-sur-Lausanne. Avec Kisanth, elle habite un appartement dans un quartier des hauts de Lausanne – avec vue sur le lac !

Kisanth a la même origine. Agé de 25 ans, il est aide-monteur au Service de l'eau de la ville de Lausanne.

Les deux nous précisent que leur rapport à l'eau est notamment lié à leurs voyages au Sri Lanka. Le Sri Lanka est une île, donc, entourée de mer. Et, dans ce pays, l'eau est précieuse : elle ne coule pas à tous les robinets. Dans la région de la famille d'Akshaginy, la douche est encore à l'extérieur et on n'y passe pas des heures. Il n'y a d'ailleurs pas d'eau chaude !

Akshaginy sait nager, mais elle n'aime pas les eaux profondes qui lui font peur. Enfant, elle allait toutefois souvent au lac : son papa travaillait dans un restaurant du bord du Léman ! Kisanth, lui, se souvient avoir appris à nager à la piscine de Mont-Repos. Durant un certain temps, pour imiter sa sœur aînée, il a même suivi des cours de natation. Mais, rapidement, les copains ont pris le dessus et il a abandonné ces cours en ayant tout de

même appris à nager.

Quelles sont les raisons qui les ont motivé·e·s à la baignade d'hiver ?

Kisanth est attiré par les sports dans lesquels il faut se dépasser, se lancer des défis. Il a visionné une vidéo dans laquelle des jeunes gens prenaient des douches froides. C'est ainsi qu'il a commencé à en prendre chaque jour et apprécier ce petit défi de tenir le froid durant un moment. Un point positif quotidien !

Et, depuis l'an passé, dès le début octobre, nos deux jeunes gens descendent le week-end à la Jetée de la Compagnie pour un bain, de plus en plus froid au cours de l'automne, puis de l'hiver. A la Jetée, il y a des escaliers et il est donc possible d'entrer par étapes. La question des paliers est identique en ce qui concerne la température : ils commencent aux environs de 15 degrés pour terminer en hiver autour des 5 degrés. Lors de ces bains, Kisanth nous précise qu'il faut accepter la douleur, ne pas lutter, penser à autre chose. En sortant, le bienfait est évident : sensation de bien-être, augmentation de l'énergie. En plus, le bord du lac en hiver est vraiment calme et agréable.

Un de leurs désirs serait de pouvoir se baigner dans un lac où il faudrait briser la glace pour y entrer. Lors d'une de leur balade hivernale, il et elle sont allé·e·s au Lac Bleu d'Arolla, mais il était précisé qu'il était interdit de s'y baigner, ce qui les a fait renoncer. Défi encore à relever !

Propos recueillis par Gérald Progin

Pour pratiquer en toute sécurité, quelques règles essentielles sont à respecter :

Ne jamais plonger ni nager seul : avoir toujours un binôme avec vous ou informer quelqu'un de votre activité.

Acclimatation progressive : Entrer dans l'eau lentement. Éviter de mouiller votre tête immédiatement pour ne pas provoquer de choc thermique.

Durée limitée : Ne pas rester trop longtemps dans l'eau. La règle générale est de ne pas dépasser 1 minute par degré Celsius mesuré dans l'eau.

Réchauffement naturel : Dès votre sortie, vous sécher et vous couvrir avec des vêtements chauds. Les tremblements sont une réaction normale du corps pour se réchauffer.