



Plus de 4000 personnes nageront dans l'eau froide les 21 et 22 décembre à Genève.

# Plongeon glacé dans la rade

Ce week-end a lieu la 86<sup>e</sup> édition de la Coupe de Noël. Migros Genève soutient l'événement pour la 3<sup>e</sup> année consécutive.

Vincent Burki et Grégory Ornon, médecins du sport et spécialistes en médecine physique et réadaptation FMH, nous parlent des bénéfices de la nage en eau froide.

## Messieurs, quels sont les bienfaits de cette pratique d'un point de vue médical?

Outre la stimulation physique et cardio-vasculaire classique pour tout effort physique, on peut citer des bénéfices, effets spécifiques tels: la stimulation de la combustion des graisses, un effet anti-oxydant et une stimulation du système immunitaire.

## Quels conseils-clés donneriez-vous à quelqu'un qui veut se lancer?

Si la personne est en bonne santé, il faut simplement le faire en bonne intelligence, c'est-à-dire en augmentant très progressivement le temps d'immersion (par exemple d'une minute par semaine). Une règle, certes



Vincent Burki



Grégory Ornon

approximative, mais simple est utilisée pour le temps maximal d'immersion, à savoir 1 minute par degré, soit 10 minutes pour une eau à 10 degrés. Idéalement, il faudrait commencer par des baignades dans la «saison d'eau froide», en général en septembre, lorsque les températures d'eau sont encore «clémentes» soit environ 15° C, d'où l'importance de commencer les entraînements suffisamment tôt. Et surtout, il est conseillé de ne jamais se baigner seul!

## Y a-t-il des contre-indications? Tout le monde peut-il pratiquer cette activité?

L'hypothermie est le risque principal. Elle est définie par

une température corporelle en dessous de 35° et on la qualifie de sévère en dessous de 32°. Plus l'eau est froide, plus elle intervient rapidement. En revanche, il n'y a pas de véritable contre-indication sauf des problèmes très spécifiques (plaies, ulcère, trouble vasculaire ou cardiaque majeur). Néanmoins, il est important de garder en tête que nager en eau froide provoque un stress important sur le système cardio-vasculaire, particulièrement chez les néophytes. Il est recommandé pour les personnes de plus de 35 ans de réaliser au préalable un bilan chez le médecin à la recherche de facteurs de risque cardio-vasculaire.

## Vous croisera-t-on au bord de l'eau ce week-end?

Certainement. Nous vous donnons rendez-vous sur la rade pour supporter tous les participants à la Coupe de Noël!

## En chiffres

86

éditions depuis 1934.

4400

inscrits: un record!

2

catégories: une contre le chrono avec 450 personnes et une populaire/humoristique avec presque 4000 personnes.

8

degrés: la température de l'eau de la rade durant les dernières éditions en date.

90

ans: 2024 marque le 90<sup>e</sup> anniversaire de la Coupe, lancée en 1934 avec la création de l'Association CdN 1934 pour chapeauter l'organisation de la doyenne des manifestations sportives du canton.

9

membres bénévoles du Comité d'organisation qui se consacrent sans relâche à l'organisation de la mythique Coupe de Noël.