

★ RGNR

SORTIR DE LA PENSÉE DOGMATIQUE · ÉPISODE 4

La douche froide pour tout le monde, ou pas

Comprendre la loi de l'hormèse pour transformer la contrainte en croissance

Sommaire

Introduction

- 1** Le vivant n'est pas une machine
 - 2** La loi de l'hormèse, une loi de croissance
 - 3** Naturelle, ponctuelle, adaptée
 - 4** Le vrai travail se fait dans le rebond
 - 5** La montée en escalier
 - 6** Ce que fait vraiment le froid dans le corps
 - 7** La même douche pour tous, vraiment
 - 8** Câblés pour le confort dans un monde de confort
 - 9** Sortir du dogme, entrer dans la relation
 - 10** Une boussole pour savoir par où commencer
-

La vraie douche froide La vraie douche froide, ce n'est pas l'eau. C'est de comprendre que le vivant a besoin d'une contrainte pour rester vivant, et qu'il ne peut pas se programmer. Pas un inconfort écrasant, pas de violence, mais une contrainte juste, mesurée, intelligente.

INTRODUCTION

Nous vivons dans une époque où tout est fait pour éviter l'inconfort. Chauffage constant, climatisation, nourriture disponible en permanence, lumière artificielle, sédentarité. Le froid, la faim et l'effort ont été éliminés de nos vies, sauf pour ceux qui se les imposent volontairement. Et pourtant, les organismes ne sont pas plus robustes, bien au contraire.

La question est simple. Pourquoi quelque chose d'aussi inconfortable que le froid peut, dans certains cas, renforcer un organisme ? Pourquoi une contrainte légère peut produire plus de solidité que le confort permanent ? Et pourquoi cela est vrai dans un contexte donné, mais pas dans l'absolu, ni pour tout le monde de la même façon ?

Cette réflexion sur la douche froide ouvre une question plus large. Comment savoir concrètement si une contrainte est adaptée à notre terrain, ou si elle risque au contraire de nous épuiser ? Le froid, le jeûne, le sport, la détox, tous ces outils peuvent être très puissants, mais uniquement s'ils sont utilisés au bon moment et dans le bon contexte physiologique.

Dans ce livret, Thierry vous propose de comprendre en profondeur la loi de l'hormèse, cette loi biologique valable pour tout le vivant. Sans elle, impossible de saisir pourquoi une douche froide peut être bénéfique ou totalement inadaptée. La réponse ne sera ni oui pour tout le monde, ni non pour tout le monde. Nous parlerons de principes, pas de recettes.

PREMIER CHAPITRE

Le vivant n'est pas une machine

Le vivant n'est pas une machine. Une machine, si vous la laissez au repos dans de bonnes conditions, bien bâchée, bien graissée, à l'abri de l'oxydation, se retrouvera intacte quelques années plus tard. Elle ne se dégrade pas, elle a même une durée de vie plus longue si on l'utilise lentement.

Un corps humain fonctionne à l'inverse. Si vous ne l'utilisez pas, il s'use, il s'atrophie, il perd des fonctions sans même que vous en ayez conscience. Et si vous l'utilisez trop, il s'épuise. La juste mesure se trouve entre les deux.

Le vivant se renforce quand il est sollicité. Encore faut-il comprendre comment, et surtout pour qui. C'est tout le sujet de cette réflexion.

DEUXIÈME CHAPITRE

La loi de l'hormèse, une loi de croissance

La loi de l'hormèse est valable pour tous les organismes vivants. Elle énonce que tout organisme vivant, soumis à une contrainte naturelle, ponctuelle et adaptée, suivie d'un temps d'intégration, voit sa capacité adaptative augmenter. C'est la loi de la croissance.

Prenons d'abord un mot essentiel, la contrainte. On confond souvent contrainte et stress. La contrainte, c'est ce qui vient de l'extérieur, le froid, le chaud, la faim, l'effort. Le stress, c'est la réaction physiologique de l'organisme à cette contrainte, avec la production de cortisol, d'adrénaline, de noradrénaline, l'accélération du rythme cardiaque, la mobilisation du sang vers les muscles et le cerveau.

Point capital, cette réaction de stress est non spécifique. Quelle que soit la contrainte, la réponse d'adaptation emprunte les mêmes circuits. C'est pour cela que des personnes qui expérimentent la douche froide constatent qu'elles deviennent aussi plus stables émotionnellement. Quand vous travaillez votre adaptabilité, vous travaillez votre force et votre vitalité tout entières.

TROISIÈME CHAPITRE

Naturelle, ponctuelle, adaptée

La contrainte doit d'abord être naturelle. On ne se renforce pas avec des contraintes artificielles. Prenez la première cigarette dans la cour du lycée. Le corps tousse, il expectore, il vous dit clairement qu'il ne veut pas de ce qu'il reçoit. Trois semaines plus tard, il ne réagit plus. Ce n'est pas un renforcement, c'est une entrée en tolérance. Le corps a compris qu'il était inutile de dépenser de l'énergie pour signaler la toxicité, alors il arrête de réagir.

Une contrainte naturelle, c'est le froid, le chaud, la faim, l'effort physique, la soif, l'hypoxie, une contrainte psycho-émotionnelle comme parler en public.

Elle doit ensuite être ponctuelle. Si la contrainte devient permanente, elle détruit. On peut faire dur et court, ou peu intense et long, mais jamais dur et long à la fois. Le talent consiste à trouver l'intensité maximale supportable, sans dépasser la capacité adaptative.

Enfin, elle doit être adaptée. Adaptée à vous, à cet instant précis. Ce qui convient à votre voisin ne vous convient pas nécessairement, et ce qui vous convenait hier ne vous conviendra peut-être plus demain.

QUATRIÈME CHAPITRE

Le vrai travail se fait dans le rebond

La contrainte doit être suivie d'un temps que l'on appelle habituellement le repos. Thierry n'aime pas ce terme, car dans notre esprit le repos évoque le vide. En vérité, le vivant ne se repose jamais. La nuit, tout fonctionne, le foie, les intestins, la biologie s'active. Moins vous dépensez d'énergie vers l'extérieur, plus elle est orientée vers l'intérieur.

Il vaut donc mieux parler de temps d'intégration, de surcompensation, de gain. C'est là que se construit le bénéfice. Les spécialistes du jeûne le disent, on ne récolte pas les bénéfices pendant la privation, mais dans les trois à quatre semaines qui suivent.

Prenons le jeûne. Beaucoup de personnes disent avoir jeûné une semaine, puis être reparties immédiatement au travail. Grosse erreur. La phase de contrainte est catabolique, elle détruit de la matière et donne une impulsion. Mais ce qui compte, c'est le rebond. Pour que ce rebond soit de qualité, il faut de bonnes conditions, peu de stress, une alimentation correcte, du bon repos.

Même chose pour le bain froid. Si vous sortez du froid et sautez immédiatement dans un bain chaud pour vous réchauffer, vous ratez la phase d'adaptation, la thermogenèse, la cascade de mécanismes que le corps s'apprêtait à déclencher. Le muscle ne se construit pas à la salle, il se construit dans la récupération.

CINQUIÈME CHAPITRE

La montée en escalier

Représentez-vous votre niveau de vitalité. Vous appliquez une contrainte, vous tapez dans vos réserves, puis vient la phase de surcompensation. Vous ressortez un cran au dessus. Puis nouvelle contrainte, nouvelle surcompensation, et ainsi de suite. Une montée en escalier.

C'est ce qui valide une démarche bien pensée. Après quelques mois, vous devez avoir gagné en capacité. Si ce n'est pas le cas, c'est presque toujours parce que la phase de récupération est insuffisante. Vous enchaînez les contraintes, vous jeûnez trop souvent, vous prenez trop de bains froids, vous multipliez les entraînements, et vous ne remontez jamais vraiment. Vous vous épuisez.

Dans l'absolu, mieux vaut une phase de récupération un peu trop longue qu'une phase de contrainte un peu trop longue. Bien sûr, si vous ne faites que récupérer, il n'y a pas de croissance non plus. Il faut le stimulus initial. Mais la récupération reste presque toujours le facteur limitant.

SIXIÈME CHAPITRE

Ce que fait vraiment le froid dans le corps

Quand l'eau froide touche la peau, les capteurs thermiques transmettent l'information au système nerveux central. La première réponse est une vasoconstriction périphérique. Les vaisseaux se contractent au bout des mains et des pieds pour limiter les pertes de chaleur, puisque le sang est le véhicule de la chaleur. C'est ce qui provoque cette douleur intense aux mains, à laquelle le corps s'adapte peu à peu.

En sortie d'exposition survient la vasodilatation, le sang revient en périphérie, la peau devient rouge. Cette alternance agit comme une gymnastique vasculaire, les vaisseaux apprennent à se contracter et à se relâcher efficacement. Le système sympathique s'active, avec libération de noradrénaline et d'adrénaline, augmentation de la vigilance, dopamine, endorphines. D'où cette sensation de clarté mentale et d'énergie après l'exposition.

Sur le plan cellulaire, le froid stimule les mitochondries et active le tissu adipeux brun, ces cellules graisseuses capables de produire directement de la chaleur. Il déclenche aussi la production de protéines de choc froid, les CSP. L'une des plus étudiées, la RBM3, protège les neurones, stabilise l'ARN messager et participe à la réparation cellulaire.

Le froid contrôlé stimule enfin le BDNF, ce facteur de croissance neuronale dérivé du cerveau qui favorise la plasticité cérébrale, la survie des neurones, la mémoire, l'apprentissage et la régulation de l'humeur. Le froid en lui-même ne fait rien. C'est la réponse adaptative qu'il déclenche qui construit la robustesse.

SEPTIÈME CHAPITRE

La même douche pour tous, vraiment

Si l'on a bien compris la loi de l'hormèse, une évidence apparaît. Le même stimulus ne produit pas le même effet selon le terrain. L'hormèse n'est pas une recette universelle, c'est la relation entre une contrainte et la capacité d'adaptation d'un organisme donné, à un moment donné.

Une personne profondément épuisée, en fatigue chronique, en dette de sommeil, en stress permanent, n'a pas besoin d'une contrainte supplémentaire. Son système est déjà saturé. Chez elle, une douche glacée de trois minutes devient une agression de trop. On commencera par des micro stimulations, quelques secondes, une eau simplement fraîche, une respiration maîtrisée dans l'air froid du matin.

Une personne inflammée, douloureuse, en surcharge métabolique doit avancer dans la progressivité. Trop brutal, trop long, trop intense, l'inflammation s'exacerbe. À l'inverse, une personne robuste, énergique, bien récupérée peut tolérer une intensité plus marquée, car son système sait revenir à l'équilibre.

La clé, c'est la capacité de récupération. Un bon stimulus est un stimulus après lequel la respiration redevient calme, la chaleur revient, l'énergie est stable, le sommeil n'est pas perturbé, l'humeur reste claire. Si au contraire vous constatez une fatigue écrasante, de l'irritabilité, un sommeil perturbé, une inflammation majorée, le stimulus était excessif. Après une douche froide, si vous n'arrivez pas à vous réchauffer, ce n'est pas bon signe. Elle était trop froide, trop longue, ou ce n'était pas le moment.

HUITIÈME CHAPITRE

Câblés pour le confort dans un monde de confort

Notre biologie a été développée dans un environnement où la contrainte était omniprésente. Nous avons donc été câblés pour fuir la contrainte et chercher le confort, ce qui était parfaitement sain à l'époque. Aujourd'hui, nous vivons dans un environnement qui nous propose le confort en permanence, mais notre biologie continue de le chercher. Sans action volontaire, c'est un cercle vicieux.

Quand vous entrez dans l'eau froide, votre corps reçoit un signal de danger. Il n'en veut pas. Cette réaction reste vraie même après des années de pratique. Chaque fois, il faut faire un choix, s'engager. Cela muscle autre chose, la détermination.

Ce qui nous fait grandir n'est presque jamais confortable. L'effort musculaire construit le muscle, souvent dans la douleur. La confrontation clarifie les relations. La remise en question élargit la conscience. Nous voulons les bénéfices de la transformation sans jamais accepter l'inconfort qui la rend possible. Le froid n'est pas là pour punir, il est là pour provoquer une réponse, pour réveiller un potentiel adaptatif qui, sans stimulation, resterait latent.

NEUVIÈME CHAPITRE

Sortir du dogme, entrer dans la relation

Si l'on dit la douche froide est bonne pour la santé, on retombe immédiatement dans le dogme. On crée une règle, une prescription, une vérité applicable à tous. Mais si l'on dit la douche froide peut être bénéfique selon le terrain, le moment, l'état du système et la capacité d'adaptation, alors on change de posture. On ne parle plus d'une méthode, on parle d'une relation.

La pensée dogmatique cherche des réponses définitives. Elle vient d'un référentiel matérialiste et mécaniste, dans lequel on pense le monde comme une machine, avec un mode d'emploi fixe, reproductible, identique pour tous. Le vivant ne fonctionne pas ainsi. Il change en permanence, il demande des ajustements continus.

Chaque fois que l'on veut figer les choses, dire que le régime idéal c'est ceci, que la méthode idéale c'est cela, que puisque hier telle chose a fonctionné elle fonctionnera demain à l'identique, on perd. Notre critère du bien et du mal doit évoluer d'un modèle absolu à un modèle relatif. Ce qui est bien, c'est ce qui est conforme au vivant en vous à cet instant. Ce qui est mal, c'est ce qui ne l'est pas.

Sortir du dogme, ce n'est pas rejeter toute règle, ni vivre dans le flou. C'est accepter que la vérité du vivant ne peut jamais être figée. Ce qui est juste aujourd'hui peut ne plus l'être demain. Ce qui renforce à un moment peut épuiser à un autre.

DIXIÈME CHAPITRE

Une boussole pour savoir par où commencer

Avant de vous lancer dans les contraintes à la mode, froid, jeûne, sport intense, détox, la première question est simple. Est-ce le bon levier pour vous, maintenant ? Un organisme épuisé n'a pas besoin d'une contrainte supplémentaire, il a besoin de sécurité, de reconstruction, de repos métabolique. Un organisme engorgé, stagnant, trop confortable, lui, a besoin d'un signal pour se réveiller.

C'est pour répondre à cette question que Régénère a développé le questionnaire des quinze profils. C'est un outil gratuit, en perpétuelle évolution, qui permet une lecture individualisée du terrain. Il ne vous donne pas une étiquette, il vous donne une photographie à un instant donné, et une direction. Le profil dominant évolue avec vous, parce que le terrain évolue.

Les retours sont éloquentes. Des personnes comprennent enfin pourquoi le jeûne les vidait alors qu'elles le croyaient bon. D'autres comprennent pourquoi elles avaient besoin de mouvement, pas de repos, pourquoi elles stagnaient malgré tous leurs efforts. La grille de lecture change tout.

Thierry lui-même adapte sa pratique. Il court beaucoup en montagne, il pourrait courir plus, mais il sait que sa vie de père et son travail ne lui laissent pas la possibilité de dormir la sieste après. Il limite donc volontairement son volume, pour ne pas rogner sur l'intégration. C'est là toute la différence avec un athlète professionnel qui, lui, peut se permettre trois à cinq heures d'entraînement quotidien parce que sa récupération est son métier.

La vraie douche froide La vraie douche froide, ce n'est pas l'eau. C'est de comprendre que le vivant a besoin d'une contrainte pour rester vivant, et qu'il ne peut pas se programmer. Pas un inconfort écrasant, pas de violence, mais une contrainte juste, mesurée, intelligente.

Fuir systématiquement l'inconfort, c'est décliner lentement. Le système devient moins adaptable, moins résilient, plus fragile. Accueillir intelligemment une contrainte mesurée, c'est rappeler au corps qu'il sait répondre, qu'il sait s'ajuster, qu'il sait vivre. La question n'est peut-être pas faut-il faire des douches froides, mais plutôt où, dans ma vie, ai-je éliminé une contrainte utile de croissance.

Le vivant s'atrophie si on ne l'utilise pas assez, il s'épuise si on s'en sert trop. La juste mesure se trouve entre les deux, et elle bouge sans cesse. C'est émouvant tellement c'est vivant. Bonne régénération.