

## Marchez vers le bien-être

Chronique : « Le corps en marche »  
Michèle Kozina-Beaudet  
Ostéopathe et entraîneur postural  
Saison 2024 - 2025

Sommaire – Chronique 11  
4 février 2025

« Marcher dans le froid »

Aujourd'hui, nous parlons des bienfaits du froid et de la marche hivernale. Je vous présente d'abord quelques célébrités qui appréciaient beaucoup les promenades hivernales extrêmes.

Mon palmarès débute avec Elizabeth Carter. Cette écrivaine et marcheuse du 18<sup>e</sup> siècle adorait les promenades dans ce qu'elle décrivait comme « des vents sifflants et des tempêtes de neige ». Et elle n'était pas la seule : au fil des ans, des centaines de marcheurs et de marcheuses ont exprimé leur amour durable pour les balades glaciales. Christiane Ritter, par exemple, a vécu au pôle nord et marchait chaque jour à des températures de -35°C. Elle disait marcher « en cercles, dix fois, vingt fois, sur des congères irrégulières gelées aussi dures que l'acier ».

En 1924, l'exploratrice Alexandra David-Néel a marché de l'Europe à Lhasa, la capitale du Tibet. Ce faisant, elle avait maîtrisé le *thumo reskiang*, une pratique méditative ancienne pour générer de la chaleur intérieure. Elle était fascinée par « l'immensité de la neige, une blancheur immaculée ». Et après des kilomètres de marche dans la neige jusqu'aux genoux, elle a qualifié cela de « paradis ».

De nos jours, on a plutôt tendance à rester bien au chaud en hiver et nous aurions tout intérêt à modifier notre comportement. C'est que depuis Carter, Ritter et David-Néel, les scientifiques commencent à comprendre les énormes bienfaits que le froid peut avoir sur notre corps et notre esprit.

D'abord un peu d'histoire, notamment sur l'usage de la glace, de la neige et du froid comme technique de guérison. Les manuscrits égyptiens, par exemple, mentionnent le recours à l'eau froide pour réduire l'inflammation. Les moines britanniques utilisaient la glace comme anesthésique, et au 19<sup>e</sup> siècle, un médecin anglais nommé James Arnott employait de la glace pilée pour soulager les maux de tête et même certaines tumeurs cancéreuses.

Et puis une surprise... une étude réalisée au Japon en 2000. Celle-ci faisait appel à deux groupes de femmes: un groupe portait de longues jupes couvrant complètement les jambes, et l'autre, des mini-jupes exposant leurs jambes de la cheville à la cuisse. Les participantes ont accepté de porter les mêmes jupes pendant un an et de faire

scanner leurs jambes à intervalles réguliers. À la fin de l'hiver, les scans par résonance magnétique ont révélé que les jambes des femmes en jupes longues sont restées inchangées alors que les jambes des femmes en mini-jupes avaient acquis une couche supplémentaire de graisse. Mais attention, ce n'était pas de la graisse ordinaire, il s'agissait de graisse brune.

La différence entre la graisse brune et la graisse ordinaire se trouve au niveau de la structure et des fonctions de chacun, et aussi de leurs impacts sur la santé.

La graisse ordinaire, ou blanche, c'est notre réserve d'énergie. Elle emmagasine les calories en trop sous forme de lipides à utilisés plus tard au besoin. En plus, elle nous protège du froid, comme un manteau naturel. La graisse blanche produit aussi des hormones qui influencent notre appétit et aident à gérer notre taux de sucre dans le sang. Le problème, c'est que lorsqu'elle devient trop abondante, elle peut entraîner de sérieux risques de santé : obésité, diabète, hypertension, maladies du cœur... Et si elle s'accumule autour des organes, le danger est encore plus grand.

La graisse brune, c'est un vrai trésor pour notre corps ! Contrairement à la graisse blanche, elle ne stocke pas les calories : elle les brûle ! Et tout ça pour produire de la chaleur, surtout quand il fait froid.

En transformant l'énergie en chaleur au lieu de la stocker, la graisse brune nous aide à maintenir un poids santé. Mais ce n'est pas tout : elle joue aussi un rôle important dans la gestion du sucre dans le sang et peut réduire les risques de maladies comme le diabète, l'hypertension ou l'insuffisance cardiaque. En résumé, la graisse brune est un allié naturel pour le maintien de notre santé. Une vraie merveille du corps humain !

Détail intéressant. À l'époque, on pensait que seuls les mammifères en hibernation et les bébés avaient une couche protectrice de graisse brune pour les aider à réguler leur température. On sait maintenant que les personnes adultes exposés régulièrement au froid peuvent avoir des poches de cette graisse sous leur peau.

Des études plus récentes ont aussi montré que la graisse blanche peut, dans certaines conditions, se transformer en graisse brune ou beige, un type intermédiaire. Ce phénomène est stimulé par :

- L'exposition au froid
- L'exercice physique
- Certains composés comme la caféine ou les catécholamines

Donc, bouger régulièrement en s'exposant à un froid modéré est bon pour la santé ! Non seulement la marche rapide par temps froid garde nos cellules en bonne santé et notre corps en forme, mais elle a aussi un impact très positif sur notre cerveau.

Si vous êtes de ceux qui sont souvent dehors, vous avez probablement remarqué que vous réfléchissez mieux par temps froid que par temps chaud. C'est que notre cerveau utilise du glucose pour son bon fonctionnement, mais quand il fait chaud, une grande partie de ce glucose est utilisée pour nous refroidir. Résultat : il en reste moins pour nos

capacités mentales, ce qui peut ralentir notre réflexion. En hiver, c'est l'inverse, et notre esprit reste plus vif !

Cela pourrait expliquer pourquoi certains d'entre nous se sentent un peu confus quand il fait très chaud. En revanche, dans les climats froids, beaucoup de gens se sentent beaucoup plus alertes. Une étude réalisée en 2017 par l'Université Stanford a démontré que les gens réfléchissaient de manière plus décisive, calme et rationnelle à des températures plus basses.

Une autre étude, datant de 2012, a montré que le temps chaud réduisait non seulement la capacité à prendre des décisions complexes, mais rendait aussi les gens moins enclins à s'impliquer dans ces décisions. En somme, le froid stimule notre corps et notre esprit, mais ce n'est pas tout !

Une étude réalisée en Pologne soutient que passer seulement 15 minutes dans une forêt hivernale, sans feuilles sur les arbres, avait des effets émotionnels très positifs. Les participants ont ressenti des bienfaits réparateurs et revitalisants. Cela prouve que la nature, qu'elle soit hivernale ou printanière, a le pouvoir de nous régénérer !

Il a un autre effet intéressant : le froid peut réduire le stress. Une étude de 2018 de l'Université du Luxembourg a montré que l'application répétée de froid sur le cou des volontaires activait leur système nerveux parasympathique, qui est responsable de l'apaisement. Cela ralentissait et stabilisait leur rythme cardiaque.

Les mois d'hiver nous offrent donc l'occasion de découvrir les bienfaits de la nature sous un autre visage. Avec leurs branches dénudées, les arbres ressemblent à des sculptures et les formes monochromes des paysages créent une beauté unique. En plus, c'est le moment idéal pour observer les oiseaux, qui sont bien plus faciles à repérer. De quoi transformer chaque promenade en une expérience magique et apaisante !

### **Quelques conseils**

Voici quelques astuces simples et efficaces pour maximiser votre expérience. D'abord, pas besoin d'un grand froid pour que la graisse brune s'active. Un froid modéré, autour de 16°C, suffit. C'est-ce qu'a démontré le physiologiste néerlandais Wouter van Marken Lichtenbelt.

Pour ce qui est de la durée, vous pouvez aussi longtemps que cela vous convient, mais une autre étude a démontré qu'une exposition de deux heures à un froid modéré peut convertir la graisse blanche, qui est stockée dans le ventre et les cuisses, en graisse brune, beaucoup plus bénéfique.

Pour ceux qui n'aiment pas le froid, il a été démontré que plus on s'expose au froid, plus on s'y habitue. C'est le principe de l'habituation. Mon conseil : habillez-vous chaudement et augmentez progressivement la durée de vos promenades.

Aussi, à des températures plus basses, notre cœur travaille moins fort et nous transpirons moins, ce qui signifie que notre corps fonctionne de manière plus efficace. C'est une excellente façon de renforcer notre endurance tout en profitant de la nature hivernale.

Quant aux personnes qui craignent que l'air froid aggrave leurs allergies ou leur asthme, on a fait la preuve que l'exercice en hiver peut avoir l'effet inverse. Il réduit l'inflammation allergique dans les voies respiratoires et améliore les symptômes respiratoires chez de nombreux adultes.

Enfin, je reprends les bonnes vieilles pratiques.

- portez plusieurs couches de vêtements pour rester bien au chaud.
- comme les mains, les pieds et la tête sont les premières zones à se refroidir, n'oubliez pas des gants doublés, des chaussettes épaisses et un bonnet.
- si vous êtes suffisamment au chaud, exposez vos avant-bras pour un petit coup de vitamine D et votre cou pour activer la graisse brune, qui se situe souvent sous la peau du cou et des clavicules.

### **En conclusion**

Marcher dans le froid est un véritable allié pour notre santé physique et mentale. Le froid favorise la graisse brune, qui brûle des calories, nous aide à garder un poids santé et réduit ainsi les risques de maladies comme le diabète ou l'hypertension. Marcher dans le froid aide également à transformer la graisse blanche, moins bénéfique, en une graisse beige ou brune plus active.

Côté esprit, le froid améliore la clarté mentale et la prise de décision, tout en offrant des effets émotionnels réparateurs. Une simple promenade hivernale peut réduire le stress, stabiliser le rythme cardiaque et revitaliser l'esprit. Ajoutez à cela la beauté unique des paysages enneigés et le plaisir d'observer la faune hivernale, et vous avez toutes les bonnes raisons de profiter de la saison froide. Alors, chaussez vos bottes et découvrez à quel point le froid peut être bénéfique, pour le corps comme pour l'esprit !

**Votre corps vous en remerciera!**