

## Vidéo. Insolite : Dans le Gers, il se baigne dans une eau glacée, 4 fois par semaine

Il s'est lancé il y a 6 mois dans la pratique des bains glacés. Voici pourquoi.



Vidéo. Insolite : Dans le Gers, il se baigne dans une eau glacée, 4 fois par semaine

Nous sommes à Castéra-Lectourois, dans le Gers. Depuis 6 mois, Adam s'est trouvé une nouvelle passion : les bains glacés à 6h30 du matin, histoire de bien commencer la journée.

Et pour ce faire, direction son congélateur.... Il a été spécialement aménagé !

**Pour voir le reportage vidéo de nos confrères de City Vision, cliquer ici:** <https://www.youtube.com/watch?v=Wt4qHKSpJLE>

Adam a mis en place un système de minuterie, chargé de refroidir l'eau pendant la nuit. Et le résultat à de quoi vous donner des frissons: le thermomètre indique 2 degrés.

### Des précautions élémentaires de sécurité

Pour autant, pas question de transiger sur la sécurité. Adam est à jeun. Le congélateur est débranché et un panneau isolant posé au sol pour ne pas risquer l'électrocution. Adam peut à présent s'immerger.

Après 3 minutes d'immersion, il est temps de sortir. Adam se baigne ainsi 4 jours par semaine.

### Un boost d'énergie grâce à l'adrénaline et à la dopamine

Adam applique la méthode Wim Hof, surnommé « l'homme de glace ».

Il explique qu'à chaque fois c'est un boost d'énergie grâce à l'adrénaline mais il y a aussi la dopamine. Au final il se sent mieux et en meilleure santé.

Adam a aussi constaté une amélioration de son sommeil et son entourage le trouve en meilleure forme. Il a même fait des émules. Il y a quelques semaines, son collègue de travail s'est également lancé dans la pratique des bains froids.

Cette pratique doit cependant être strictement encadrée car elle comporte des risques. Il est donc impératif de consulter des professionnels de la santé avant de se lancer dans ce type d'activité.

Pour voir le reportage vidéo, cliquer ici: <https://www.youtube.com/watch?v=Wt4qHKSpJLE>