

Nager en eau froide : tout bon pour le corps et pour le moral

Rivière de montagne ou lac de pays nordiques : pas toujours facile d'y plonger. Les températures estivales peuvent aider à faire le grand saut. La littérature scientifique confirme que, bien encadrée, la pratique présente de nombreux bienfaits.

■ Article réservé aux abonnés

S'abonner sans engagement(<https://abonnement.lesoir.be/>).



La baignade en eau froide pourrait notamment favoriser une meilleure gestion du poids et une diminution du risque de diabète ou de maladies cardiovasculaires. - Jean-Philippe Demonty.



Par François Hardy

Publié le 1/08/2025 à 10:47 | Temps de lecture: 2 min ⌚

Ces dernières années, la pratique de la baignade en eau froide semble gagner en popularité. Le phénomène ne se limite plus aux occasionnels baigneurs du Nouvel An qui fêtent la Saint-Sylvestre en dévalant la plage la plus proche. En été, dans les rivières de montagne ou dans les lacs des pays

nordiques, ces petits sauts dans le grand froid séduisent grâce à des promesses de bienfaits pour la santé physique et mentale. Si ces pratiques suscitent parfois la méfiance en raison du risque d'hypothermie, plusieurs études scientifiques confirment pourtant les bénéfices d'une immersion régulière et encadrée en eau froide. Petit survol de la littérature récente en la matière.

Les recherches se penchent majoritairement sur la baignade « en eau froide », c'est-à-dire dans une eau entre 10°C et 15°C. Les bienfaits cardiovasculaires et métaboliques de ces baignades sont particulièrement documentés.

Une recherche menée en 2025 à l'Université du Manitoba

(https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11872954/pdf/11357_2024_Article_1295.pdf) et publiée par *GeroScience* révèle que l'immersion répétée en eau froide « stimule le tissu adipeux brun et augmente la dépense énergétique, réduisant potentiellement les risques de maladies cardio-métaboliques ». Autrement formulé, la baignade en eau froide pourrait favoriser une meilleure gestion du poids et une diminution du risque de diabète ou de maladies cardiovasculaires.

”

La baignade régulière en eau froide entraîne une augmentation significative des niveaux de dopamine, un neurotransmetteur important dans la régulation du bien-être

Setor Kunutsor, Chercheur à l'Université de Manitoba

Des bienfaits sur de nombreux mécanismes corporels

Cette même étude souligne également que l'exposition régulière au froid déclenche la libération d'hormones spécifiques, telles que les catécholamines, les endorphines et la dopamine, qui jouent un rôle important dans la régulation de l'humeur et la réduction potentielle de la douleur chronique. « La baignade régulière en eau froide entraîne une augmentation significative des niveaux de dopamine, un neurotransmetteur important dans la régulation du bien-être », précise Setor Kunutsor, auteur principal de l'étude.

L'impact hormonal est également confirmé par une autre étude scientifique, publiée en 2025 (<https://www.mdpi.com/2076-3417/15/13/7107>), dans la revue *Applied Sciences*. La recherche a examiné les réactions hormonales et psychologiques chez des hommes pratiquant régulièrement la nage à l'extérieur pendant l'hiver. La « nage hivernale », ou « nage en eau glacée », elle, se pratique dans une eau sous les 5 °C. Selon Aneta Teleglów, qui a dirigé cette étude à l'Université de culture physique de Cracovie, « une seule immersion en eau froide augmente immédiatement les niveaux d'adrénaline chez les nageurs réguliers, mais entraîne également une légère augmentation du cortisol après 24 heures ». Ces hormones, essentielles pour gérer le stress et la douleur, pourraient expliquer en partie les bénéfices ressentis par les adeptes.

L'effet anti-inflammatoire et immunitaire de l'eau froide attire encore l'attention des chercheurs. La même université polonaise a conduit une autre recherche en 2025 (<https://www.mdpi.com/2076-3417/15/3/1514>) et rapporte qu'après une saison complète de natation hivernale, « hommes et femmes présentent une baisse des concentrations de globules rouges, de globules blancs et de plaquettes, ainsi qu'une augmentation de la viscosité plasmatique ». Des changements qui, dans des limites normales, sont associés à une meilleure capacité du corps à s'adapter au froid et à renforcer ses défenses naturelles.

A pratiquer dans de bonnes conditions

Ces bénéfices doivent pourtant être mis en perspective avec les risques inhérents à la pratique de la plongée en eau froide. Selon une étude narrative publiée en 2020 (<https://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC7730683&blobtype=pdf>), dans l'*International Journal of Environmental Research and Public Health*, la natation en eau froide « semble apporter des bénéfices pour la santé, mais comporte aussi des risques de choc thermique initial ou d'hypothermie progressive chez les personnes non adaptées ».

Comme le rappellent clairement les chercheurs Beat Knechtle et Pantelis T. Nikolaidis, l'immersion brutale en eau très froide peut entraîner des complications graves, voire mortelles, chez les personnes non entraînées ou qui ont des pathologies cardiovasculaires préexistantes. Une pratique progressive, accompagnée d'un encadrement médical adéquat, reste essentielle pour profiter des bienfaits tout en limitant les risques. La prudence reste donc de mise.

Un impact positif sur la santé mentale

Des effets positifs de l'eau froide sont également à noter sur le plan psychologique. U ([chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6112379/pdf/bcr-2018-225007.pdf](https://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6112379/pdf/bcr-2018-225007.pdf)) ne étude de cas, publiée en 2018 par la revue *BMJ Case Reports* ([chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6112379/pdf/bcr-2018-225007.pdf](https://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6112379/pdf/bcr-2018-225007.pdf)), relate celui, concret, d'une jeune femme souffrant d'un trouble dépressif majeur qui, après avoir commencé à pratiquer la natation en eau froide, a observé « une amélioration immédiate de l'humeur après chaque baignade, avec une réduction progressive et durable des symptômes dépressifs ». A tel point que cette patiente a finalement pu arrêter totalement son traitement médicamenteux.

Cet effet bénéfique sur la santé mentale a également été documenté par une dernière étude publiée en 2025 dans la revue *Physiology & Behavior* (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39515683/>), dirigée par Joseph Knill-Jones de l'Université de Central Lancashire. On peut y lire que la baignade en eau froide, pratiquée trois fois par semaine pendant quatre semaines, « améliore significativement la qualité du sommeil ». Les résultats ont également montré une « diminution significative des états émotionnels négatifs, tels que l'anxiété, la colère et la fatigue », ainsi qu'une nette amélioration du sentiment de vigueur chez les participants.

Au-delà de la santé mentale, des bienfaits sur le bien-être général sont encore évoqués. D'après les recherches de Setor Kunutsor, « les personnes qui nagent régulièrement en eau froide déclarent se sentir plus vigoureuses, actives et énergiques, avec une réduction notable des sensations de fatigue et une amélioration générale de leur état émotionnel ».
