

# FUTURA

## Il ne faut pas se baigner juste après avoir mangé, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

*N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.*

*[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]*

*[Une auditrice curieuse :]* Hé Melissa, est-ce que c'est vrai qu'il vaut mieux ne pas se baigner juste après avoir mangé ?

C'est un conseil qu'on entend souvent, parce qu'il repose sur une inquiétude courante : le risque de crampes ou de noyade si l'on se baigne après un repas. Mais est-ce réellement fondé ?

*[Une auditrice :]* Ben, j'aurais tendance à dire que oui, vu que j'ai l'impression d'entendre ça depuis toujours.

Eh ben, c'est pas pour rien ! La croyance selon laquelle il est dangereux de se baigner après avoir mangé semble remonter à plusieurs décennies, voire siècles. Eh oui, comme beaucoup d'histoires, ça ne date pas d'hier. Elle vient de l'idée que le processus de digestion nécessite une quantité importante de sang dirigée vers l'estomac et les intestins, ce qui est vrai. On appelle d'ailleurs ça la réponse de perfusion postprandiale, des mots compliqués pour expliquer le fait que quand nous mangeons, notre système digestif doit travailler pour décomposer les aliments et absorber les nutriments. Cela nécessite beaucoup d'énergie et d'oxygène, et pour répondre à ces besoins, les vaisseaux sanguins autour de l'estomac et des intestins se dilatent pour permettre à plus de sang d'atteindre ces organes. Du coup, il peut y avoir une réduction temporaire de l'apport sanguin vers d'autres parties du corps, comme les muscles. C'est pour ça que certaines personnes ressentent de la fatigue ou de la somnolence après un repas copieux, et qu'on peut avoir davantage de crampes.

Dans notre histoire de baignade après un repas, cette idée a renforcé la croyance d'un risque potentiel, puisque si vous pouvez avoir plus de crampes, dans l'eau, vous risqueriez de vous noyer. En gros dans l'esprit collectif : baignade après manger = crampes = noyade assurée. L'affaire de la crampe ne paraît pas complètement absurde, mais on se rend bien compte qu'on passe quand même par un gros raccourci pour arriver à la conclusion.

[*Une auditrice* :] Ok. Alors du coup, en vrai, il se passe quoi ?

En réalité, le corps humain est tout à fait capable de gérer la digestion tout en permettant un exercice physique modéré, comme la baignade. La digestion a besoin de ce fameux apport sanguin accru vers l'estomac, mais ça ne signifie pas que les autres muscles sont complètement de sang, au point de risquer la paralysie. Certes, on peut avoir des crampes lors d'une activité physique intense, mais elles ne sont pas spécifiquement causées par le fait d'avoir mangé. Elles peuvent être dues à un tas d'autres facteurs comme la fatigue musculaire, la déshydratation ou même la température de l'eau. En fait, la plupart des études scientifiques et des avis médicaux ne sont pas d'accord avec l'idée que se baigner après avoir mangé présente un danger significatif. Les médecins s'accordent à dire que le corps humain peut efficacement répartir le sang entre les muscles et le système digestif. Les crampes, lorsqu'elles surviennent, sont rarement suffisamment graves pour empêcher une personne de nager ou de flotter. D'ailleurs, les médecins insistent sur le fait que la principale cause de noyade c'est l'épuisement, la panique ou l'incapacité à flotter, plutôt que des crampes ou des problèmes de digestion liés à un repas.

[*Une auditrice* :] Donc il n'y pas vraiment de risque à aller faire trempette après avoir déjeuné si je comprends bien ?

Effectivement, on estime qu'il n'y a pas de danger immédiat. Mais attention : rien n'empêche d'écouter son corps et c'est même ce que je vous recommande vivement de faire. Après un repas particulièrement copieux, on peut se sentir lourd, ballonné ou pas très à l'aise, ce qui pourrait rendre la baignade moins agréable. Dans ce cas, attendre un peu avant de se mettre à l'eau peut être une bonne idée, non pas pour des raisons de sécurité, mais juste pour le confort personnel.

Après, il n'y a pas que ça. Il est également important de prendre en compte d'autres facteurs, comme la température de l'eau, la météo et la distance que vous parcourez. Nager après avoir mangé peut être plus inconfortable dans une eau très froide, car le corps doit déjà travailler pour se réchauffer tout en digérant. Donc ça fait beaucoup ! C'est quand même pas une machine de guerre infatigable notre corps ! Ah oui, et aussi, les médecins recommandent de ne pas se baigner seul·e, surtout après un repas, afin de minimiser tout risque en cas de malaise.

[*Une auditrice* :] Surtout s'il fait très chaud, hein, faut faire attention à ça aussi.

En effet ! Déjà, le mieux est de ne pas trop s'exposer aux heures les plus chaudes de la journée. Mais lorsqu'on se baigne sous un soleil intense, il est essentiel de prendre certaines précautions pour éviter les risques, comme l'insolation ou les coups de soleil. Dans ce cas, il est recommandé de s'appliquer une protection solaire adéquate, de porter un chapeau et des lunettes de soleil. Et bien sûr, ça c'est obligatoire : buvez beaucoup d'eau pour rester hydraté, surtout après un repas, pour éviter la déshydratation. Croyez-moi : ça n'est pas parce que vous êtes dans l'eau que vous êtes protégé contre les rayons UV ou la soif !

Bref, en tout cas, c'est clair que la croyance selon laquelle il ne faut pas se baigner juste après avoir mangé, c'est plus un mythe qu'une réalité. Les risques dont on parle sont largement exagérés et il n'y a pas de preuves scientifiques solides pour soutenir l'idée qu'il

existe un danger réel. Mais comme je le disais, écouter son propre corps et faire preuve de bon sens reste la meilleure méthode : si vous vous sentez bien après avoir mangé, il n'y a aucune raison d'éviter de vous baigner. Mais bien sûr, si vous ressentez une gêne ou un inconfort, il peut être plus sage d'attendre un peu avant de plonger.

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !