

FUTURA

La douche froide est bonne pour la santé, 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. »]

[Un auditeur curieux :] Est-ce que c'est vrai que la douche froide est bonne pour la santé ?

On dit beaucoup qu'une bonne douche froide est notre meilleur allié en termes de santé et de bien-être. On lui attribue un paquet de mérites, mais je vous propose quand même d'aller démêler le vrai du faux, ou plutôt, le frais du chaud, pour en avoir le cœur net ! [*« Faut que tu m'expliques », dit un homme dans Les Affranchis.*]

Depuis un certain temps, les mérites de la douche froide sont vantés dans les journaux ou sur les réseaux sociaux. Ça donnerait un coup de boost au système immunitaire, permettrait de mieux récupérer après des efforts sportifs ou encore de brûler des calories. Je vous propose qu'on débunke affirmation par affirmation pour dresser une conclusion précise. Mais attention, si certaines réponses se révèlent être vraies, veillez quand même bien à demander l'avis d'un médecin avant de tenter quoi que ce soit. Les différences de température brutale sur le corps peuvent être dangereuses et causer une hydrocution. Alors faites attention à vous ! Quoi qu'il en soit, c'est parti. [*« Ça peut être dangereux », dit Pierre dans RRRrrrr.*]

Première question : est-ce que la douche froide renforce le système immunitaire ? Eh ben navrée, je vais devoir commencer par une réponse négative. Enfin, plus exactement, les scientifiques ne s'accordent pas sur une réponse définitive. En 2011, une étude a été publiée dans la revue *Biochemia Medica*, qui a mis en lumière des variations significatives dans les paramètres sanguins de 15 personnes, après qu'elles avaient nagé dans de l'eau froide. On observe une croissance importante du nombre de globules rouges, de globules blancs et des plaquettes. C'est comme ça que se manifestent les réactions du système immunitaire. Mais le fait est qu'on ne peut pas vraiment comparer les réactions du corps lors d'une douche à 15 degrés, versus une baignade dans un lac en plein hiver, comme c'était le cas dans l'étude en question. Les résultats ne révèlent rien qui pourrait être assimilé avec une douche froide, donc on ne peut pas vraiment prendre cette expérience en compte pour en tirer des conclusions. [*« C'est dommage quand même », dit Guenièvre dans Kaamelott.*] Ceci dit, une autre étude, menée aux Pays-Bas et publiée en 2017 dans la revue *Plos One*,

a montré que les personnes qui ont pris des douches froides pendant 20, 60 ou 90 secondes durant 90 jours s'étaient absentes du travail 29 % de moins que les personnes qui n'avaient pas fait cette expérience. Mais bon, cette diminution n'est pas considérée comme suffisamment importante pour être jugée statistiquement significative sur une période de cette durée. Ces résultats ne peuvent pas nous permettre, malheureusement, de conclure catégoriquement sur l'impact des douches froides sur le système immunitaire et donc sur la réduction des maladies. En plus de ça, la réponse du corps face au froid peut varier d'une personne à l'autre, à cause de plein de facteurs génétiques, physiques ou d'éventuelles comorbidités. Donc on ne peut pas généraliser ces résultats à l'ensemble de la population. [*« C'est con hein », dit quelqu'un dans Kaamelott.*] Ben oui.

On parlait de globules rouges et autres tout à l'heure, ça m'amène à ma question suivante : est-ce que la douche froide favorise la circulation sanguine ? Ça pour le coup, oui, c'est vrai. Vous l'avez peut-être expérimenté par vous-même en plongeant votre pied dans l'eau très froide d'un lac ou d'une rivière : quand le corps est exposé à l'eau froide, les vaisseaux sanguins se resserrent puis se dilatent à la sortie de l'eau pour aider le corps se réchauffer. On appelle ce processus de resserrement des vaisseaux la vasoconstriction, et ce qui suit c'est la vasodilatation. Et ça, oui, ça peut aider à stimuler la circulation du sang. [*« C'est vrai que c'est fort », dit quelqu'un dans Kaamelott.*]

On passe à une nouvelle question ? Il paraît que prendre une douche froide améliore la santé mentale. Alors, vrai ou faux ? Eh ben, un peu des deux. S'exposer au froid peut déclencher la libération d'endorphines. Vous savez, les hormones du bonheur, qu'on sécrète notamment après une séance de sport. On le sait, elles peuvent améliorer notre humeur et réduire le stress. Maaaais ça peut être contrebalancé par de simples facteurs comme la tolérance au froid qui peut clairement jouer négativement sur l'humeur !

Allez, on s'en fait deux petites dernières, et après je pense que vous aurez compris que la réponse n'est pas si simple à donner. Il est dit que la douche froide apaise les douleurs musculaires. Ça, c'est vrai. C'est grâce à l'effet vasoconstricteur du froid que la circulation sanguine peut être réduite, ce qui peut atténuer les douleurs causées par une inflammation. En revanche, amateurs et amatrices de sport, désolée de vous l'apprendre mais non, la douche froide ne favorise pas la récupération musculaire après l'exercice physique. Une étude publiée en 2020 par la revue *Journal of Physiology* montre, au contraire, qu'un refroidissement après le sport peut justement affecter négativement la manière dont les muscles se réparent. Bref, si vous cherchez à prendre en masse musculaire, c'est pas par là que ça se passe ! [*« Je m'arrête là ? », demande Dolores dans OSS 117 : Rio ne répond plus.*]

Donc voilà, aujourd'hui, on ne peut pas vraiment conclure sur notre question initiale. Oui, dans certains cas, prendre une douche froide peut être une bonne idée. Mais dans certains cas, ça ne sert à rien, et ça peut même être dangereux si vous faites un choc thermique. Gardez aussi en tête que votre corps va vouloir prendre une grande inspiration réflexe si vous l'immergez d'un coup dans de l'eau froide. Vous ne courez pas grand risque sous la douche mais évitez à tout prix de plonger dans l'eau glacée sans garder la tête hors de l'eau. Bref, faites attention à vous et demandez l'avis d'un médecin avant de tenter des trucs, sinon ça risquerait d'être une sacrée douche froide pour vous ! [*« Vous n'êtes pas*

drôle », dit Dolores dans OSS 117 : Rio ne répond plus.] Oh ça vaaa un peu d'humour ça ne fait pas de mal !

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 !