



# EN DIRECT DE Zatopek

Le 1<sup>er</sup> Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois



Tous les trois mois, le magazine Zatopek fait la démonstration qu'on peut parler de course à pied de façon surprenante, instructive, drôle et même émouvante quelquefois.

À découvrir absolument pour tous ceux qui sont déjà coureur. Et tous ceux qui ambitionnent de le devenir.

# Chouette, l'hiver arrive

LE MAGAZINE ZATOPEK  
CONSACRE UN DOSSIER  
AUX BIENFAITS DU FROID  
SUR L'ORGANISME.

**L**orsqu'on parle du froid, en général, c'est plutôt pour se plaindre. "Il fait un froid de canard." "On se gèle les fesses." "On se caille les billes." Toutes ces expressions renvoient à des sensations d'inconfort.

Mais saviez-vous que le froid possède aussi des vertus et qu'il peut renforcer votre système immunitaire? Sous certaines conditions, il aide aussi à perdre du poids et même à retrouver la forme après des années d'oisiveté. Tout cela est expliqué dans le magazine *Zatopek* actuellement en kiosque. Un dossier glacial et passionnant dont nous avons retenu ces quelques faits saillants.

Argument numéro 1: on fait plus de "graisse brune" dans le froid. Or la graisse brune est dotée d'un tas d'avantages, contrairement à la "graisse blanche" qui s'accumule autour des organes et sous la peau où elle se collecte parfois en bourrelets disgracieux. Elle est source de chaleur! Lorsqu'il fait froid, des "cycles futiles" prennent place dans cette graisse brune, c'est-à-dire qu'un tas de réactions chimiques se produisent sans autres objectifs physiologiques que de produire de la chaleur. Un produit A se transforme en un pro-

## LE SAVIEZ-VOUS?

La prison d'Alcatraz se situe sur un piton rocheux au cœur de la baie de San Francisco. Elle a fermé ses portes en 1963 et, tout au long de son histoire, il semble qu'il n'y ait pas eu un seul prisonnier qui soit parvenu à s'en évader. Pourtant, il est possible de rejoindre la terre ferme à la nage. Mais il faut pour cela tenir le coup d'un bain prolongé dans une eau qui excède rarement les 5 degrés. Brrr! Pour éviter que les détenus ne s'exercent à résister au froid, on dit que les douches d'Alcatraz étaient chaudes. Les seules douches chaudes de tous les pénitenciers américains!



duit B. Puis de nouveau en A. Et ainsi de suite. Cela ne sert à rien. Sauf à réchauffer le corps. Cette graisse brune est capitale pour que des animaux comme les ours ou les marmottes puissent passer l'hiver en hibernation et résister parfois à des froids très intenses. Elle existe aussi chez l'homme, bien sûr. Mais selon des quantités qui varient énormément! Lorsqu'on mène des existences douillettes, ces cycles futiles sont peu sollicités et l'on développe de ce fait peu de graisses brunes. Lorsqu'on a l'habitude du froid, c'est tout l'inverse. La graisse brune prend de l'importance et l'on peut plus facilement se réchauffer. Au passage, cela explique aussi pourquoi les personnes frileuses le sont généralement de plus en plus alors qu'au contraire les habitués du froid résistent beaucoup plus facilement.

## LE FROID PEUT RENFORCER NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

Cela peut aller très loin. Dans l'histoire des hommes, on connaît un tas d'exemples de populations qui vivaient dans le froid et parfois même dormaient dans la neige sans subir de séquelles irréversibles. Aujourd'hui encore, certaines personnes perpétuent la tradition en se baignant dans l'eau glacée ou en partant à l'assaut des montagnes à

moitié dévêtu. L'article évoque notamment les exploits du Hollandais Wim Hof. Un énergumène!

## LE FROID, C'EST DU SPORT

Cette graisse brune n'a pas pour seule mission de protéger du froid. Elle relève aussi le métabolisme de base. En d'autres termes, elle assure de dépenser plus d'énergie au repos, ce qui constitue un précieux atout dans la lutte contre le poids. Il se pourrait d'ailleurs que l'élévation des températures dans les lieux de travail et de résidence ait une part de responsabilité dans le phénomène actuel de grossissement massif des populations.

Dernier avantage: cette graisse brune entretient la machine énergétique. À sa manière, elle prépare l'organisme à répondre aussi aux sollicitations de l'effort. Autrement dit, le froid peut servir d'ersatz d'entraînement. D'ailleurs de plus en plus d'équipes de football ou de rugby soumettent leurs joueurs aux rudesses de la vie dans des camps "commandos" où le but est précisément d'améliorer leur résistance à la fatigue et au froid.

Au final, il apparaît que la saison froide qu'on présente souvent sous son jour le moins favorable s'avère un allié puissant pour se maintenir en bonne santé. À condition de lui faire face avec courage! Bon hiver à tous!

■ Lionel Kikongi



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS  
MARDI 11 DÉCEMBRE 2018