



# La méthode Wim Hof:

quand le froid devient votre allié pour une meilleure santé

Par Sarah Diviné

**R**espiration, état d'esprit et exposition au froid : découvrez comment cette méthode révolutionnaire peut transformer vos journées grâce aux conseils de Stacha Balmat, instructrice certifiée.

Dans un monde où nous cherchons des réponses compliquées à nos questions de santé et de bien-être, la méthode Wim Hof nous rappelle que nous avons tout ce qu'il faut en nous. Stacha Balmat, instructrice avancée certifiée de cette méthode révolutionnaire, nous dévoile comment trois piliers simples peuvent nous rendre "plus forts, plus résilients et en meilleure santé".

## Les trois piliers d'une méthode accessible à tous

### L'état d'esprit : le fondement de tout

Dans la méthode Wim Hof, l'état d'esprit constitue le pilier le plus important. "Se lever le matin en se disant que ça va être une bonne journée, qu'on va y arriver, croire en soi", explique-t-elle. Cette approche se structure autour de trois étapes : reconnaître nos capacités et notre intelligence corporelle, poser une intention claire, et passer à l'action simplement.



WIM HOF METHOD

### La respiration : dix minutes pour transformer sa journée

Contrairement à l'hyperventilation, la méthode Wim Hof privilégie ce que Stacha appelle la "superventilation" : respirer profondément avec conscience et ne pas interférer avec notre mental. "On va respirer de bas en haut : on remplit le ventre, là où on se connecte à notre intuition. Puis on respire via notre poitrine, on se relie au cœur et on peut aller jusqu'à la tête, notre esprit » détaille-t-elle. Cette technique agit sur notre système nerveux autonome, créant un équilibre entre activation et repos. Ces dix minutes de pratique quotidienne suffisent pour en ressentir les bienfaits.

### Le froid : de l'ennemi à l'ami

L'exposition au froid représente l'aspect le plus intimidant, et le plus transformateur. "J'en ai vraiment fait mon ami", confie Stacha, qui est passée d'une personne très frileuse à quelqu'un qui ne porte plus de veste en hiver. Le froid devient un "stress hormétique" - un stress court et contrôlé qui renforce l'organisme.

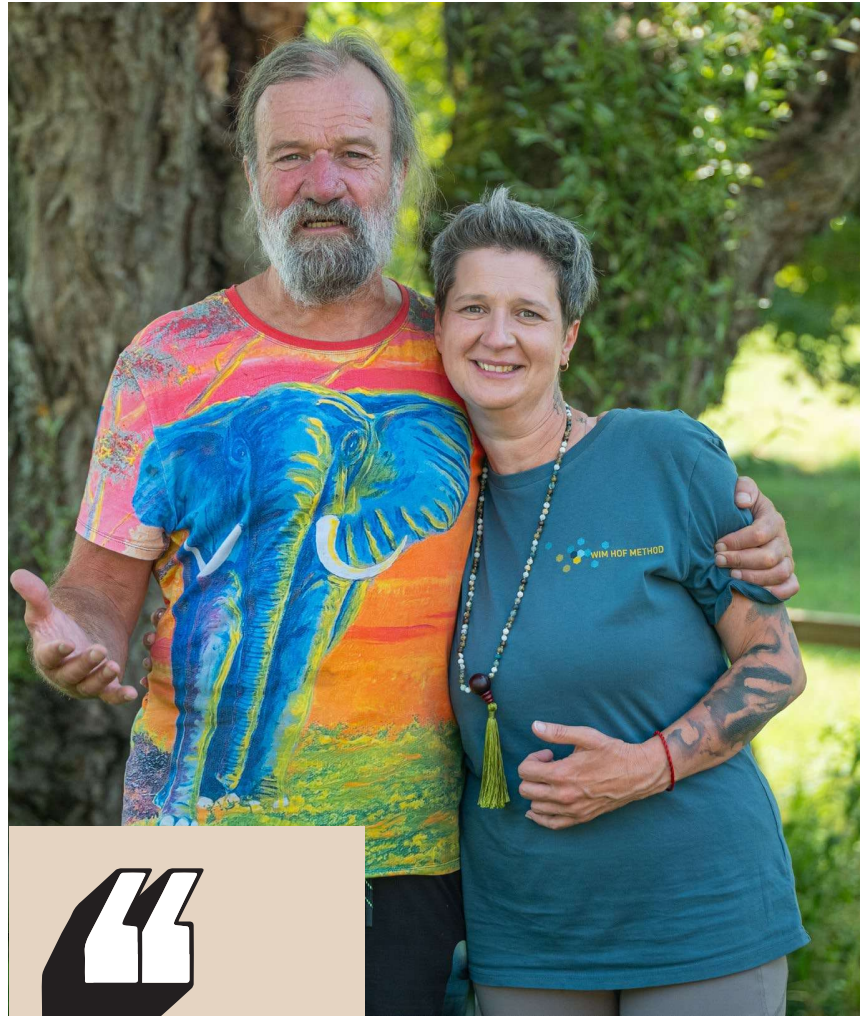
### Une méthode scientifiquement prouvée

L'efficacité de la méthode Wim Hof ne repose pas uniquement sur des témoignages. Des études menées à l'université de Radboud en Hollande ont démontré que les pratiquants peuvent influencer intentionnellement leur système nerveux autonome et leur système immunitaire. Lors d'une expérience en Pologne, des participants entraînés pendant 4 jours ont résisté aux symptômes d'une injection de bactérie E. coli (endotoxine), là où un groupe témoin a développé fièvre et vomissements.

### Un parcours personnel transformateur

Le témoignage de Stacha illustre le pouvoir de cette méthode. Initialement attirée par un documentaire intitulé "Vivante", elle a progressivement intégré les trois piliers dans sa vie quotidienne. L'histoire la plus touchante concerne sa maman, atteinte d'une maladie auto-immune et terrorisée par le froid, qui a finalement réussi à prendre un bain glacé et a exprimé, avant son décès, sa joie à l'idée de "prendre une douche froide" à la maison.

Stacha témoigne d'une transformation profonde : "Il n'y a presque plus rien qui m'atteint. Même au



Au-delà des bénéfices individuels, la méthode Wim Hof crée une communauté. Stacha anime ainsi un groupe WhatsApp de plus de 170 personnes en Suisse, organisant des sessions de respiration collective qui multiplient les effets de la pratique.

travail, je prends un pas en arrière, je prends une grande respiration, je lâche tout."

### Comment commencer en pratique

**Pour la respiration :** Stacha recommande de commencer par la vidéo YouTube de Wim Hof (trois cycles de respiration en 10 minutes), de préférence au réveil, dans son lit.

### Préparation et sécurité :

- Installez-vous confortablement en position assise ou allongée, jamais debout
- Jamais dans l'eau ou près de l'eau pour éviter tout risque de noyade



- Choisissez un endroit sécurisé où vous ne risquez pas de tomber si vous avez des sensations

#### La technique (1 cycle) :

1. **30 respirations actives** : Inspirez profondément en remplissant d'abord le ventre puis la poitrine, puis relâchez passivement l'air sans forcer l'expiration. L'inspiration est active, l'expiration passive.
2. **Rétention poumons vides** : Après la 30ème respiration, prenez une dernière grande inspiration, relâchez tout l'air et restez poumons vides pendant 45 secondes à 1 minute (ou jusqu'à ressentir l'envie de respirer).
3. **Respiration de récupération** : Reprenez une grande inspiration, gardez-la 10-15 secondes en visualisant l'énergie qui monte dans tout le corps comme un tube de dentifrice qu'on presse, puis relâchez.

**Session complète** : Répétez ce cycle 3 fois pour une session de 10 minutes, idéalement au réveil dans votre lit.

**Sensations normales** : Picotements, légers vertiges ou sensations de chaleur sont normaux - laissez faire votre corps !

**Pour l'exposition au froid** : deux approches sont possibles. Soit commencer progressivement en montant depuis les pieds, soit - comme elle le pratique - y aller directement avec une douche complètement froide. "Notre corps est capable, il sait faire. Nos ancêtres

ont bravé les périodes glaciaires, donc tout ça, c'est dans notre ADN."

L'astuce clé ? Se concentrer sur l'expiration pour activer le nerf vague et passer d'un état de stress à un état de détente. « En venant faire des sons, le « Om » ou simplement « aah », on vient beaucoup plus facilement dans cet état de détente. »

#### Les bénéfices au quotidien

Les pratiquants rapportent des améliorations significatives : meilleure gestion du stress, renforcement du système immunitaire, amélioration de la capacité respiratoire, et surtout, une résilience accrue face aux défis quotidiens. « La vie commence à la fin de notre zone de confort », rappelle Wim Hof.

#### Une communauté grandissante

Au-delà des bénéfices individuels, la méthode Wim Hof crée une communauté. Stacha anime ainsi un groupe WhatsApp de plus de 170 personnes en Suisse, organisant des sessions de respiration collective qui multiplient les effets de la pratique.

La méthode Wim Hof nous rappelle une vérité simple mais puissante : nous possédons déjà les outils nécessaires pour améliorer notre santé et notre bien-être. Il suffit de faire du froid notre "warm friend" - notre ami chaleureux - pour découvrir notre véritable potentiel.

Pour approfondir la compréhension de cette méthode, le livre "La méthode Wim Hof" détaille les fondements scientifiques et pratiques de cette approche révolutionnaire.

Stacha Balmat accompagne les personnes dans leur découverte de la méthode Wim Hof à travers des ateliers en Suisse et au Centre Wim Hof en France. Pour en savoir plus sur ses accompagnements et rejoindre sa communauté de pratiquants, rendez-vous sur son site internet <https://www.lafeedaireteau.ch/>

