



## GIVRÉS !

Par Claude Vincent - Illustrations : Marie Doazan



ordinaire l'auteur d'un livre de coaching se contente, après une brève biographie, de dérouler un mode d'emploi technique plus ou moins structuré et illustré. Rien de tel avec Jean-François Tual. Le sien peut aussi être lu comme un roman d'initiation, de quête. Le fil de l'ouvrage, c'est en effet sa vie. Plus précisément comment, par simple défi personnel lancé sur Facebook, il a décidé de faire l'expérience de s'immerger pendant une minute dans un bain d'eau glacée, à 0 °C (*Le froid m'a sauvé*, Larousse, 2019). Une découverte, dans un stage à Prague, qu'il nous raconte en détail et qui va tout changer pour lui, jusqu'à devenir une philosophie de vie: depuis, «Icemind», c'est son surnom ([www.icemind.com](http://www.icemind.com)), est devenu l'un des promoteurs les plus zélés de l'ice-thérapie, une méthode inventée par le Hollandais Wim Hof, dont il est aujourd'hui instructeur certifié

([www.wimhofmethod.com](http://www.wimhofmethod.com)). Il ne s'agit pas de cryothérapie, ces «bains» de quelques minutes dans de l'air sec à -110 °C (Le soin qui venait du froid, *Les Échos Week-End*, 22 janvier 2016) mais bien d'immersion dans de l'eau glacée, de longs bains de neige ou de longues marches pieds nus sur la glace, par -10 °C... Le principe essentiel de la méthode Wim Hof est d'apprendre au corps, soumis à de basses températures à revenir à 37 °C, c'est-à-dire à son point d'équilibre homéostatique. De le stimuler sans le «brûler» à coups de situation de stress, d'exercices maîtrisés et progressifs. Si l'idée est de sortir de sa zone de confort, c'est avant tout pour l'étendre. On s'en doute, la respiration est l'un des piliers qui permet de contrôler à l'envi son corps et ses émotions en situations extrêmes, explique Jean-François Tual. De même que la force mentale, le «mindset».

## CAUSE TOUJOURS...



Ouf, c'est prouvé: converser avec un humain est plus gratifiant que parler à un robot! On l'espérait, mais encore fallait-il le prouver. Des chercheurs du CNRS et de l'université Aix-Marseille ont soumis 21 volontaires à des tests de conversation avec des humains et des «robots humains» (en image de synthèse animée) auscultés sous imagerie (IRMf, dynamique) sans oublier des tests physiologiques (*Transactions of the Royal Society*, mars 2019). Clairement, assurent les scientifiques, les zones du cerveau impliquées dans la «récompense» et les fonctions émotionnelles et relationnelles sont bien plus actives dans les conversations entre humains. À commencer par celle de l'hypothalamus, qui synthétise l'ocytocine, une hormone associée à la confiance, l'empathie, la sexualité...

## CERVEAU : APPUYEZ SUR LE CHAMPIGNON !

Une bonne petite assiette de champignons par semaine – disons 300 grammes – peut aider à ralentir le déclin cognitif du cerveau, assurent des chercheurs de l'université de Singapour. «C'est surprenant et d'autant plus intéressant que ce sont des ingrédients d'accès facile», commente Lei Feng, qui a piloté l'étude. L'effet serait dû à l'ergothionéine, un antioxydant et anti-inflammatoire présent en quantité dans les champignons. Les chercheurs ont corrélé les performances cognitives de quelque 600 seniors chinois de Singapour soumis à des tests biologiques et neuropsychologiques à leur consommation plus ou moins régulière de six variétés de champignons communs à partir de questionnaires fouillés sur leurs habitudes alimentaires et leur mode de vie. (*Journal of Alzheimer Disease*, mars 2019).

## DANSER SA GYM



Les lecteurs des *Échos Week-End* le savent, la nouvelle tendance fitness, pour redessiner ses muscles, tonifier jambes, bras abdos et fessiers, c'est la danse (numéro daté 16 novembre 2018)! Alors, pourquoi ne pas tenter le coup, ne serait-ce que pour découvrir, avec Kalon Wellness, au *Terrass'Hotel* à Montmartre ou à l'Éléphant Paname, vers l'Opéra. Un nouveau concept sport et bien-être élaboré par trois professionnels – deux anciennes danseuses du Lido, du Crazy Horse ou du Moulin Rouge, un danseur de l'English National Ballet de Londres – qui proposent avec leur équipe (tous des pros) du cardio-barre, du yoga flow, du pilates mais aussi de la danse classique, voire du cabaret. Pour tous niveaux. Le plus: des événements «food & fitness», des formules pour entreprises et des séjours «slow-life» de trois à six jours, comme cette année à Bath et dans les Pouilles. [www.kalonwellnessexperiences.com](http://www.kalonwellnessexperiences.com)