

Actu locale | Grésivaudan

SAINT-MAXIMIN

Les frigidèmes saint-maximinois ont pris le bain du jour de l'An



Ils ont instauré un bain traditionnel le 1^{er} janvier. Photo Sylvain Mugnier

Lundi 1^{er} janvier, aux alentours de 11 h 30, un groupe de frigidèmes est venu de Saint-Maximin pour fêter le début de l'année 2024 en se baignant aux Lômes.

Le terme "frigidèmes" est utilisé depuis les années 50 au bord de l'océan Atlantique ou de la Manche. La tradition du bain du Nouvel An existe depuis le début du XX^e siècle aux États-Unis, peut-être même la fin du XIX^e siècle. Mais l'origine des bains glacés est scandinave, depuis l'époque des Vikings.

Selon les baigneurs, se plonger dans l'eau froide permet au système immunitaire de se renforcer et à la circulation sanguine de s'améliorer. Aujourd'hui, on pourrait estimer que se baigner le premier jour de l'année permet de la débiter de façon saine et d'éliminer les excès de la veille...

« Depuis 2020, et tout au long de l'année, nous nous baignons chaque premier dimanche de chaque mois, explique Sylvain Mugnier, initiateur de l'événement. Ce lundi, il faisait 2 °C dans l'air et 7 °C dans l'eau. Nos enfants nous accompagnaient mais n'ont pas pris part à la baignade. Des amis se sont déplacés mais uniquement pour nous encourager. Gageons qu'ils se laisseront tenter la prochaine fois... »

Après avoir trinqué les pieds dans l'eau, Sophie, Thierry, Céline, Emmanuel, Christophe, Aurélie, Julie et Sylvain sont restés immergés 7 minutes, en respectant la règle d'une minute immergés par degré mesuré dans l'eau, pour éviter l'hypothermie.

Un long moment convivial a suivi, nécessaire pour correctement se réchauffer autour de thé chaud, mais aussi de champagne, jurançon, vulnéraire, accompagnés de quelques mets.

Dimanche 7 janvier, les baigneurs ont prévu de retourner aux Lômes.