



**Ligue vaudoise  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité

# La santé par le froid

**Cet hiver, c'est décidé, je me jette à l'eau !**



Se baigner en hiver n'est pas un acte héroïque. C'est une approche holistique qui, par une exposition progressive au froid, permet de contrôler les réactions de son corps, d'augmenter ses défenses naturelles et ses capacités d'adaptation.

L'exposition régulière à l'eau froide permet de soulager un grand nombre de pathologies, dont les problèmes articulaires. Les bains froids sont une aide précieuse pour les personnes souffrant de pathologies rhumatismales. Le froid permet aussi de diminuer le stress chronique. Il augmente la concentration, l'énergie, améliore la qualité du sommeil et l'immunité.

Afin de vous préparer du mieux possible, nous vous proposons un atelier où la respiration vous guidera tout du long et des immersions progressives accompagnées. L'occasion aussi de répondre à vos questions et d'effacer vos craintes.

Animé par deux ostéopathes, cet atelier vous donnera les outils pour continuer tout l'hiver, seul ou en groupe, une activité bienfaisante.

### **POUR QUI ?**

Cet atelier a été spécialement conçu pour les personnes qui souffrent de pathologies rhumatismales, qui souhaitent augmenter leurs défenses naturelles et capacités d'adaptation.

Contre-indications : hypertension sévère non traitée, infarctus récent, angine de poitrine, asthme sévère, états infectieux, insuffisance rénale.

### **COMMENT ?**

4 séances formant un tout sont proposées, la première sur une journée (de 9h à 15h), les trois suivantes en fin de journée les mercredis (de 16h à 17h).

Sur inscription, d'autres consignes vous sont transmises.

## **POURQUOI ?**

Pour faire du froid un allié dans la gestion des rhumatismes au quotidien. Mais n'oubliez pas que la régularité paie.

## **CONTENU**

Ce programme structuré vous proposera un travail sur la respiration et la pleine conscience dont l'objectif est de vous amener aux expositions au froid en trois temps :

- le froid extérieur en maillot de bain
- l'immersion des extrémités
- puis l'immersion du corps (sauf la tête) dans l'eau froide.

**INTERVENANTS** : deux ostéopathes spécialisés.

## **NOMBRE DE PARTICIPANT·ES**

Maximum 12

## **LIEU**

Le Foyer à Saint-Prex.

## **COUT**

Fr. 220.- TTC – pour la journée et les 3 sessions

## **INSCRIPTION**

L'inscription se fait au moyen du bulletin d'inscription ci-joint. Les dates des ateliers y figurent.

## **CONDITIONS DE PARTICIPATION AUX ATELIERS**

**Si l'effectif est insuffisant, la Ligue vaudoise contre le rhumatisme se réserve le droit de reporter ou de supprimer l'atelier.**

Une confirmation-facture est envoyée avant le début des ateliers.

**La finance de l'atelier est à verser avant le premier jour.**

**En cas de renonciation de votre part avant l'atelier :**

- sans nous avoir prévenus par écrit, le prix de l'atelier doit être honoré ;
- moins d'une semaine avant le début de l'atelier, une participation aux frais d'inscription de Fr. 30.- est demandée.

**Aucun remboursement ne sera pris en compte en cas d'absence (maladie ou autres) à l'atelier.**

**Les assurances sont à la charge du ou de la participant-e.**

**En collaboration avec**



**Ligue vaudoise contre le rhumatisme**

**Av. de Provence 10**

**1007 Lausanne**

**tél. 021 623 37 07**

**info@lvr.ch**

**[www.lvr.ch](http://www.lvr.ch)**



# La Santé par le froid

30 octobre (9h à 15h), 3, 10 et 17 novembre (16h à 17h)

## ***Bulletin d'inscription***

Nom .....

Prénom .....

Date de naissance .....

Je suis au bénéfice de  l'AVS  l'AI

Adresse .....

No postal & localité .....

N° tél. privé ..... N° natel .....

E-mail .....

Je suis vacciné-e contre le Covid  oui  non

**Je m'inscris à l'atelier du 30 octobre, 3, 10 et 17 novembre 2021**

**Durant cet atelier vous allez apprendre ou perfectionner les points suivants:**

- la pratique des techniques respiratoires de base, afin d'oxygéner le corps, de focaliser l'attention, en vue de vous préparer à mieux résister au stress, aux émotions, aux peurs, aux douleurs ;
- l'exposition au froid va compléter ces techniques, en entraînant le système vasculaire et en renforçant la gestion mentale.

Pour ce faire vous allez être exposé-e au froid dans l'air, dans l'eau, en maillot de bain, pieds nus ou en chaussures, selon les exercices.

A côté des effets positifs, certaines sensations peuvent survenir, toutes évidemment réversibles et sans danger: légers vertiges pendant la respiration, émergence d'émotions, picotements (visage, extrémités...), frissons, sensation de peau « cartonnée ».

TOURNEZ SVP



## Contre-indications

Hypertension sévère non traitée, infarctus récent, angine de poitrine, asthme sévère, états infectieux, insuffisance rénale.

## Engagement

J'atteste que j'ai reçu les informations et contre-indications nécessaires à la pratique de l'atelier d'exposition au froid, et que ma participation est sous mon entière responsabilité.

En cas de doute, je m'engage à prendre un avis médical autorisé concernant mon état de santé et à informer les instructeurs.

Je m'engage à respecter les consignes

Lu et approuvé le .....à.....

Signature: .....

Merci de retourner votre bulletin d'inscription par poste ou scanné par e-mail à [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)

**Ligue vaudoise contre le rhumatisme**  
**Av. de Provence 10**  
**1007 Lausanne**  
**tél. 021 623 37 07**

**Une confirmation de participation vous sera  
adressée avant le début du cours.**