

# Les bienfaits du froid sur la santé

Publié le 12/08/2016

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



## Le froid aux nombreuses vertus

L'un des premiers bénéfices du froid est de permettre **de stimuler la micro-circulation** : le froid provoque une vasoconstriction (resserrement des petits vaisseaux), suivie d'un effet réactionnel de vasodilatation (dilatation des petits vaisseaux) favorisant ainsi le retour veineux et le drainage lymphatique. C'est la raison pour laquelle nous ressentons moins la sensation de jambes lourdes en hiver.

Par ailleurs, **les actions antalgique et anti-inflammatoire** du froid sont connues depuis l'Antiquité. En effet, le froid a la particularité d'anesthésier les nerfs sensitifs (dont le rôle est de transporter l'influx nerveux vers le cerveau) et de stimuler la production d'endorphines (« hormones du bien-être »). Appliquer une poche de glace sur une blessure est d'ailleurs une pratique ancestrale.

Enfin, il est à noter que **plus il fait froid, moins les microbes sont virulents** : dès que les températures sont négatives, l'activité des micro-organismes indésirables devient limitée. Les affections hivernales, dues à des virus ou à des bactéries qui nous contaminent (via les postillons, les mains mal lavées..), **peuvent donc être facilement limitées en appliquant des mesures de prévention (se laver les mains régulièrement, avoir recours à une complémentération adaptée...)**. N'hésitez pas à demander conseil à votre thérapeute.

## Le froid intéresse la médecine

Utilisée depuis plusieurs dizaines d'années dans les pays de l'Est mais également par de nombreux sportifs, la **cryothérapie corps entier (CCE)** consiste à confronter son corps à des froids extrêmes (entre - 110 °C et - 140 °C) pendant 2 à 3 minutes, dans une cabine spécifique. L'absence totale d'humidité permet à l'organisme de résister à de telles variations de température sans ressentir de traumatisme. La cryothérapie corps entier est une pratique naturelle, accessible au plus grand nombre qui prodigue de multiples bienfaits. Cette exposition procure une **stimulation très intense** des systèmes immunitaires et humoraux (libération d'endorphines, augmentation des lymphocytes).

Découvrez notre [gamme système immunitaire](#) !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Activité physique - Sport ,

### **Cet hiver, je garde la forme !**

16/05/2019

3 minutes de lecture

Continuer à pratiquer une activité physique en hiver est très bénéfique pour l'organisme : en plus de vous aider à rester en forme, le sport agit favorablement sur le blues hivernal et vous permet de vous sentir bien.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Fatigue et énergie ,

### **Compléments alimentaires : le top 3 des actifs pour faire le plein d'énergie cet hiver**

07/03/2019

3 minutes de lecture

Avec les températures qui chutent et les jours qui raccourcissent, l'hiver met l'organisme à rude épreuve. En cette période, les compléments alimentaires sont parfois nécessaires pour rester d'attaque.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Système immunitaire ,

### **Booster ses défenses immunitaires avant l'hiver, conseils et astuces**

04/03/2019

3 minutes de lecture

A l'approche de l'hiver, l'organisme est davantage vulnérable aux virus. Le système immunitaire, qui défend le corps contre les infections, peut alors avoir besoin d'être renforcé à cette période. Voici tous nos conseils et astuces pour affronter sereinement la baisse des températures et vous protéger des petits pépins de santé.

[Lire la suite](#)