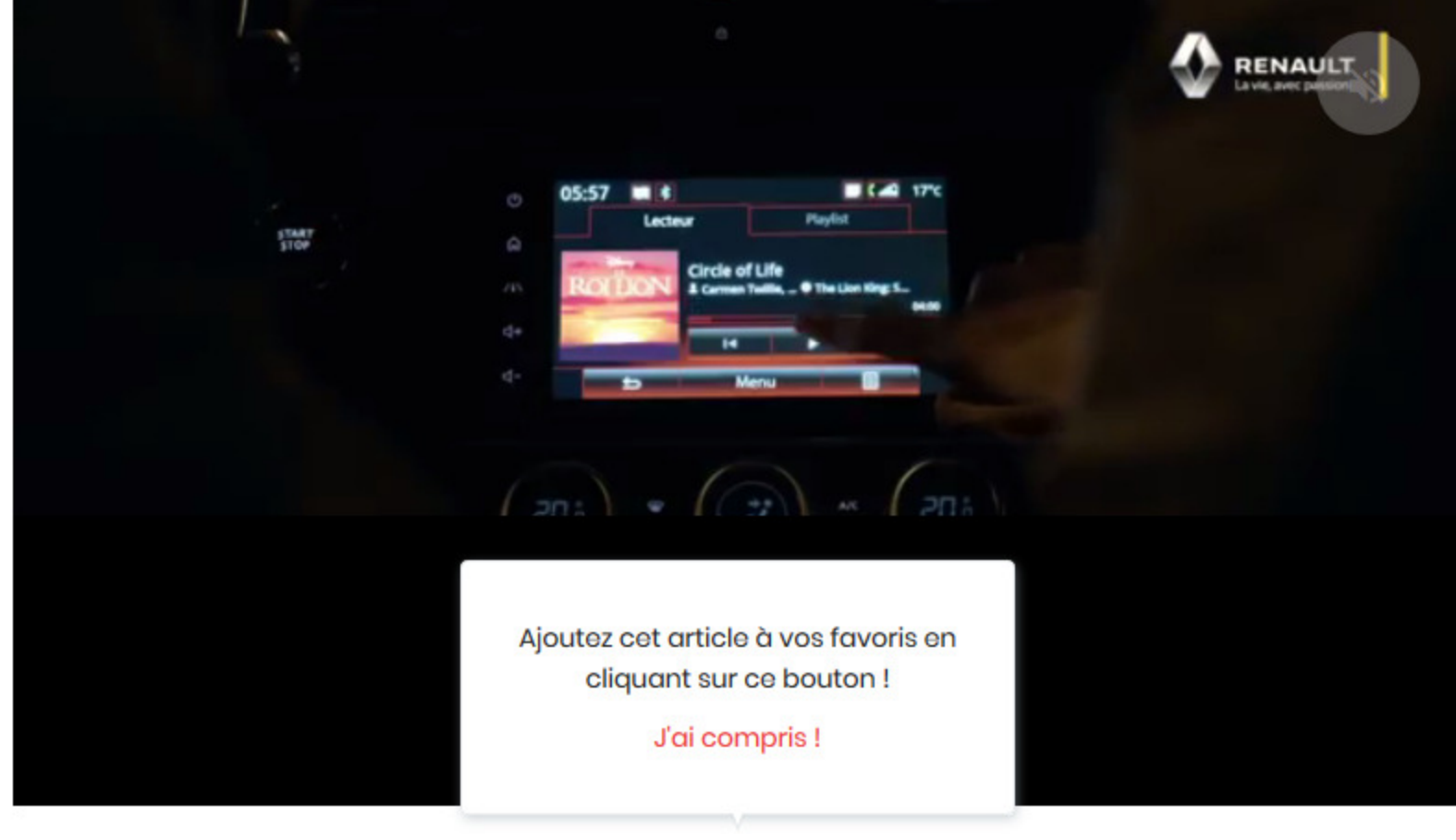


TOTAL direct energie -10% sur le gaz naturel et l'électricité Je change

Accueil • Santé • Santé pratique

# Cryothérapie : quels sont les bienfaits pour la santé ?

Le 25 juin 2019 à 20h57



Ajoutez cet article à vos favoris en cliquant sur ce bouton !



Se soigner par le froid, pourquoi pas ? Zoom sur la cryothérapie, excellente pour la santé malgré de nombreuses contre-indications.

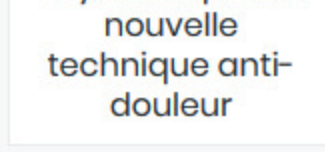
### Articles associés



Calmer les douleurs de l'arthrose



Bienfaits du thé : quels sont ses atouts santé et ses défauts ?



Cryothérapie : la nouvelle technique anti-douleur



Contre la cellulite installée, on pense au froid avec la cryothérapie



Les bienfaits du froid sur la santé

## La cryothérapie corps entier, excellente pour la santé

**C'est quoi ?** La cryothérapie corps entier (CCE) a été créée en 1978 au Japon par le Dr. Yamauchi : il s'agit de placer la personne dans un caisson ventilé (il n'y a que la tête qui dépasse) et de propulser autour de son corps un flux d'air très sec, refroidi à l'azote liquide.

La séance dure maximum 3 minutes – au-delà, il y a un risque de brûlure. L'air propulsé est à environ -140°C. Résultat ? La température extérieure de la peau descend jusqu'à 6°C environ, et la température interne de l'organisme perd jusqu'à -1°C.

**Quel impact ?** Ce choc thermique brutal (mais indolore et sans effets secondaires!) a plusieurs effets sur l'organisme :

- Une meilleure circulation sanguine (les vaisseaux sanguins se contractent sous l'effet du froid puis se dilatent lorsqu'on sort du caisson).
- Une action anti-douleur (les récepteurs cutanés sont "anesthésiés", l'influx nerveux de la douleur est moins rapide).
- Une micro-cicatrisation des muscles.
- Une libération d'endorphines (les fameuses hormones du bien-être !).
- Une libération de molécules anti-inflammatoires.

## Cryothérapie corps entier (CCE) : quelles sont les (contre-) indications ?

La cryothérapie est indiquée dans 4 situations :

- Pathologies inflammatoires (arthrite, arthrose, spondylarthrite ankylosante...).
- Pathologies dermatologiques (eczéma, psoriasis, acné...).
- Problèmes émotionnels et psychologiques (stress, concentration, troubles du sommeil, anxiété, troubles de l'humeur...).
- Préparation et récupération sportive (courbatures, tendinites, fatigue...).

**C'est bon à savoir :** la cryolipolyse est une cryothérapie localisée qui a un objectif minceur. La séance dure 30 minutes et la personne est étendue sur le dos : la technique favorise le déstockage des graisses et la destruction des cellules graisseuses (adipocytes) par le froid, notamment au niveau du ventre et des cuisses.

Concert Levi's® Music Project x Gaël Faye x Ibeyi  
Depuis 4 ans, Levi's® s'engage à permettre à des jeunes de collaborer avec un artiste musical majeur de la scène française

**Comment ça se passe ?** Lors d'une séance de cryothérapie corps entier (CCE), la personne est en sous-vêtements. Elle porte cependant des gants et des chaussettes car il est nécessaire de bien protéger les mains et les pieds – en effet, sous l'effet du froid, le sang quitte les extrémités pour se concentrer sur les organes vitaux. La peau ne doit pas être humide, les piercings doivent être retirés pour limiter le risque de brûlure.

La cryothérapie corps entier n'est pas anodine. Elle est ainsi contre-indiquée en cas de :

- Pacemaker,
- Artériopathie,
- Colique néphrétique,
- Troubles du rythme cardiaque,
- Grossesse,
- Cancer,
- Hypothyroïdie,
- Trouble de la coagulation,
- Insuffisance respiratoire,
- Insuffisance circulatoire...\*

**À savoir :** en moyenne, une séance de cryothérapie coûte 40 euros, mais il existe des forfaits "cure" pour certaines pathologies – douleurs chroniques, par exemple. La cryothérapie corps entier (CCE) peut être prise en charge par certaines mutuelles.

\*La liste complète des contre-indications peut être consultée sur ce lien.

Merci à Alexandre Bismuth, fondateur de l'Institut Cryobar.

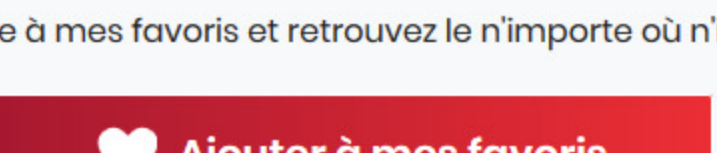
**À lire aussi :**

- » Contre la cellulite installée, on pense au froid avec la cryothérapie
- » La cryothérapie pour en finir avec les taches brunes
- » Tendinite : j'ai testé la cryothérapie

Apolline Henry

### Vous avez aimé cet article ?

Ajoutez cet article à mes favoris et retrouvez le n'importe où n'importe quand !



Encore plus de...

- FROID
- DOULEURS
- CRYOTHÉRAPIE
- ARTHROSE

Contenus sponsorisés

## A LIRE AUSSI

**Das WeltAuto**  
Découvrez les véhicules d'occasion Volkswagen à taux exceptionnel.

**Véranda**  
Propriétaires : Votre véranda sur mesure, estimation gratuite en...

**Best of Tech**  
Nouveauté 2019: Ce climatiseur révolutionnaire bat...

**Lidl**  
Catalogue en ligne : découvrez les offres Lidl de la semaine

**Energies E.Leclerc**  
Changez pour l'énergie la moins chère !

**Femme Actuelle**  
Alain-Fabien Delon, le fils d'Alain Delon, très amoureux dans les...

**Femme Actuelle**  
Marine Delterme (Le juge est une femme) pose avec son fils de 19...

**Femme Actuelle**  
"Je serais que je ne retrouverai jamais mes trois enfants" : les...

Abonnez-vous à notre Newsletter

Actus, mode bons plans...  
Restez informée en recevant notre newsletter !

S'abonner

Découvrez aussi...

Arthrose de la hanche : des injections pour soulager la douleur

Les bienfaits santé de l'apnée

Les bienfaits du café sur la santé

Les bienfaits des câlins pour la santé

Arthrose : le paracétamol inefficace pour soulager les douleurs

Arthrose de l'épaule : Des exercices pour lutter contre la douleur liée aux articulations

Arthrose du genou : des massages pour soulager la douleur

5 bienfaits santé de l'amande

5 bienfaits santé du rooibos

Arthrose : un nouvel outil pour évaluer la douleur

Arthrose lombaire : des stages pour vaincre la douleur

5 \*  
Les pickles préparés à froid  
Sans préparation Sans cuisson

Vague de froid : nos conseils santé pour bien s'en protéger

Bienfaits du café : quels sont ses atouts santé et ses défauts ?

Romarin : quels sont ses bienfaits pour la santé ?

Cannelle : quels sont ses bienfaits pour la santé ?