

Les bienfaits du froid sur la santé

Publié le 12/08/2016

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

filles froid

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 complémentation 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