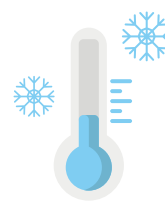




LA CRYOTHÉRAPIE



La Cryothérapie, appelée **thérapie par le froid**, consiste à utiliser des températures basses pour traiter certaines affections ou améliorer la récupération physique. Elle est utilisée dans divers domaines médicaux et sportifs, avec plusieurs modalités, comme la **cryothérapie localisée** et la **cryothérapie corps entier (CCE)**. Les études scientifiques, montrent que la cryothérapie peut avoir des effets bénéfiques sur la **réduction de la douleur, l'inflammation, et de la récupération musculaire**.

CRYOTHÉRAPIE LOCALISÉE

Application **directe de froid sur une zone spécifique du corps**, souvent avec des sacs de glace ou des dispositifs refroidissant médicaux (game ready)



MÉCANISMES ET EFFETS BIOLOGIQUES

- **Vasoconstriction**: un phénomène où les vaisseaux sanguins rétrécissent et la circulation sanguine s'accélère en dessous de 20° dure 10 à 15 mins
- **Vasodilatation** : suite à la vasoconstriction par un élargissement des vaisseaux sanguins en dessous de 10-15°C entre 20 et 30 mins.
- **Réduction de la conduction nerveuse** : diminue la sensibilité à la douleur en réduisant la transmission des signaux douloureux.

EFFETS ET BÉNÉFICES

Les recherches scientifiques montrent des effets:

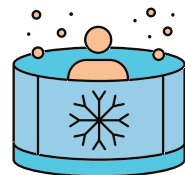
- **de la douleur et de l'inflammation**

CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER (CCE)

Exposition de tout le corps à des températures basses **entre -110°C et -150°C** dans une chambre spéciale (cryogénique) pendant **2 à 3 minutes**.



Pour le bain froid la durée d'une immersion représente **10 minutes à 10-15°C**



MÉCANISMES ET EFFETS BIOLOGIQUES

- La cryothérapie corps entier (CCE) repose sur la **convection** thermique entre la peau et le gaz ou l'eau, ainsi qu'entre le sang et les tissus, provoquant un **choc thermique qui réduit rapidement la température cutanée et centrale**.
- Cette diminution **stimule les mécanismes de thermorégulation**, activés par les thermorécepteurs, pour **maintenir une température interne stable**.

EFFETS ET BÉNÉFICES

Les recherches scientifiques montrent des effets:

- **de la douleur et de l'inflammation**
- Récupération musculaire
- **Réponse immunitaire et antioxydant**
- Amélioration du sommeil, la dépression et l'anxiété.

CONTRE-INDICATIONS ET PRÉCAUTIONS

Elle comporte certaines contre-indications, comme les **maladies cardiovasculaires graves, les troubles respiratoires, et l'hypersensibilité au froid**. Les personnes intéressées doivent consulter un professionnel de santé avant de commencer.

CONCLUSION

La cryothérapie présente de nombreux avantages pour la **gestion de la douleur, la récupération musculaire et la réduction de l'inflammation**.

LIEN D'UNE PRÉSENTATION DE LA CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER

Cryothérapie corps entier : le froid pour soulager les douleurs - Allô Docteur



PAR SOULEMMADI KELLY-ANNE