

Canicule ou grand froid : peut-on faire de la cryothérapie toute l'année ?

Deux questions reviennent souvent : « **n'est-ce pas dangereux en pleine canicule ?** » et « **a-t-on encore une raison d'en faire l'hiver ?** ». Les deux reposent sur la même intuition — qui se révèle fausse dès qu'on regarde ce que le froid fait réellement au corps.

☀ 01 EN PLEINE CANICULE : PLUS UTILE QUE RISQUÉE

L'INTUITION

« Il fait déjà 38 °C dehors, ajouter un choc à -90 °C, c'est trop pour le corps. »

CE QUI SE PASSE VRAIMENT

Une séance de CCE **ne fait pas baisser la température centrale** : elle refroidit la peau, pas l'intérieur du corps.

L'organisme maintient sa température interne autour de 37 °C par homéostasie. Pendant les 3 minutes à -90 °C, seule la surface de la peau chute fortement ; la température centrale, elle, ne bouge quasiment pas — de l'ordre de **0,3 °C mesurée une heure après** la séance. Le froid n'affronte donc pas la canicule : il agit ailleurs.

LA CANICULE

Fait monter

la température centrale, l'inflammation, le cortisol

RÉSULTAT

Corps sous tension

sommeil dégradé, fatigue, inflammation de bas grade

LA CCE

Agit sur

l'inflammation et le système nerveux, pas le thermostat

RÉSULTAT

Contrepoin

récupération, calme nerveux, meilleur sommeil



La vraie précaution d'été n'est pas le froid

C'est l'hydratation et l'état général. Une séance bien hydratée, sur un corps qui n'est pas déjà en surchauffe, ne cumule pas les risques — elle offre un temps de récupération là où la chaleur épuise.

À retenir pour l'été

La cryothérapie ne « rafraîchit » pas de l'intérieur et ne remplace pas les gestes anti-canicule. Mais elle n'ajoute pas de stress thermique : elle intervient précisément là où la chaleur use le corps.

L'hiver, la vraie saison du froid choisi — et le seul critère qui compte

* 02 « IL FAIT DÉJÀ FROID DEHORS » — DEUX FROIDS SANS RAPPORT

L'hiver, l'intuition s'inverse : à quoi bon un froid artificiel quand il gèle dehors ? Parce qu'il ne s'agit pas du même froid. Le froid humide de l'hiver à 5 °C est une **déperdition lente et passive** ; la CCE est un **stimulus bref, sec et calibré** — 3 minutes à -90 °C. Ni la même intensité, ni le même mécanisme, ni la même durée.

Le froid de la CCE

- ✓ Air sec, -90 °C, 3 minutes
- ✓ Stimulus intense et maîtrisé
- ✓ Déclenche une réponse physiologique active

Le froid de l'hiver

- ✗ Air humide, quelques degrés, en continu
- ✗ Refroidissement lent et subi
- ✗ Pas de réponse d'adaptation comparable

On croit aussi « attraper froid » en hiver à cause de la température. En réalité, la **saisonnalité des virus respiratoires** tient surtout à l'air intérieur sec, au confinement et au manque de lumière — bien plus qu'au thermomètre. L'hiver a donc ses propres leviers, sur lesquels le froid choisi peut agir.



Humeur & énergie

Quand la lumière manque, le froid déclenche une libération de noradrénaline et d'endorphines — un coup de fouet ressenti.



Sommeil

La bascule vers le parasympathique après le froid soutient l'endormissement, souvent perturbé en hiver.



Récupération

L'entraînement continue l'hiver : l'effet anti-inflammatoire et le retour au calme restent les mêmes toute l'année.

✓ 03 LE SEUL CRITÈRE QUI COMPTE VRAIMENT



Ce n'est pas la saison, c'est votre bilan

Les vraies limites de la CCE ne sont ni l'été ni l'hiver, mais des situations de santé précises : **hypertension non contrôlée, pathologie cardiovasculaire sévère, syndrome de Raynaud évolutif, grossesse**. C'est pourquoi un bilan préalable est systématique chez Cryopôle — quelle que soit la météo du jour.

COMPRENDRE

Cette fiche fait partie d'une collection. Cryopôle publie une série de fiches pédagogiques sur la douleur, le sommeil, la silhouette, le sport et la longévité — à retrouver sur frissons.me/comprendre

Le froid se pratique toute l'année — au bon moment, pour les bonnes raisons

Ni la canicule ni le grand froid ne sont des contre-indications. Ce qui compte, c'est **votre état de santé et un bilan honnête**. Été comme hiver, la CCE reste un stimulus maîtrisé, calibré à -90 °C — parlons-en lors d'un bilan initial, offert pour les nouveaux clients.