COLLECTION « COMPRENDRE » · SILHOUETTE & LONGÉVITÉ

# Le froid fait-il maigrir ?
# Ce que la graisse brune change vraiment

L'idée est partout en hiver : le froid brûlerait des calories. C'est en partie vrai, le froid active un tissu qui produit de la chaleur. Mais **entre ce mécanisme et une méthode minceur, il y a un monde.**

## 01 BLANCHE, BRUNE, VISCÉRALE : TROIS GRAISSES À DISTINGUER

On confond souvent trois notions : deux **types** de graisse, la blanche et la brune, qui font presque l'inverse l'un de l'autre, et une **localisation** de la blanche, la viscérale, qui est le vrai enjeu de santé.

### La graisse blanche

La graisse de réserve, la plus abondante, stockée surtout sous la peau. C'est elle que l'on cherche à réduire.

### La graisse brune

Riche en mitochondries, elle brûle sucres et graisses pour produire de la chaleur. Notre chauffage interne, activé par le froid.

### La graisse viscérale

Pas un type à part : de la graisse blanche logée autour des organes. C'est elle qui est liée aux désordres métaboliques.

Présente et active chez l'adulte (travaux du New England Journal of Medicine, 2009), la graisse brune **s'allume sous l'effet du froid**. En avoir plus est plutôt un bon signe métabolique. La graisse à surveiller, c'est la viscérale, pas la brune.

## 02 CE QUE LE FROID CHANGE VRAIMENT

Exposé au froid, le corps dépense un peu plus de calories pour tenir sa température, en partie grâce à la graisse brune. Mais l'effet reste **modeste** : quelques dizaines de calories par heure quand on a vraiment froid. Et les études qui ont mesuré le poids ne montrent **pas de perte réelle**, car le corps compense en augmentant la faim.

### À retenir

La perte de graisse durable repose sur l'alimentation, l'activité physique et le sommeil. Le froid, à lui seul, **n'est pas un brûleur de graisse**, et aucune douche glacée ne remplacera ces trois leviers.

CRYOPÔLE · CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER · CAISSARGUES — NÎMES · FRISSONS.ME

CRYOPÔLE
Centre de régulation physiologique · Parc du Triangle · 120 route de Nîmes · **30132 Caissargues (Nîmes)**
**04 22 91 50 32** · **frissons.me**

Document d'information non contractuel, ne se substitue pas à une prise en charge médicale.

COLLECTION « COMPRENDRE » · SILHOUETTE & LONGÉVITÉ

# Froid et silhouette : trois choses à ne pas confondre

## 03 TROIS APPROCHES DISTINCTES

Le froid et la silhouette, on mélange souvent trois choses très différentes. Les nommer précisément évite bien des illusions.

### La graisse brune

Un phénomène physiologique : le froid l'active et augmente un peu la dépense d'énergie. Effet réel mais modeste, ce n'est pas un amincissement.

### La cryothérapie corps entier

Un froid bref et intense, proche de -90 °C, pour la régulation : récupération, douleurs, sommeil, vitalité. Ce n'est pas un traitement minceur.

### La cryolipolyse

Une technique qui refroidit une zone ciblée pour détruire les cellules graisseuses d'un amas localisé. Ce n'est pas une perte de poids globale.

## 04 CE QU'IL FAUT RETENIR POUR LA SILHOUETTE

La cryothérapie corps entier agit sur le terrain, le confort et la récupération, **pas sur le tour de taille**. La cryolipolyse, elle, s'adresse à une personne déjà proche de son poids de forme, avec un amas graisseux qui résiste au sport et à l'alimentation. Elle réduit un bourrelet précis, elle ne fait pas maigrir et ne traite pas le surpoids.

**L'essentiel**

Aucun protocole de froid ne remplace l'alimentation, l'activité physique et le sommeil, ni un avis médical en cas de surpoids à prendre en charge. Pour la silhouette, le froid n'est utile que bien ciblé et en complément d'une bonne hygiène de vie.

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**

### Un amas graisseux localisé qui résiste ?

Le froid ne fait pas maigrir, mais bien ciblé, il peut réduire un bourrelet rebelle. Pour savoir si la cryolipolyse est adaptée à votre cas, un **bilan initial est offert** aux nouveaux clients, Caissargues (Nîmes).

CRYOPÔLE · CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER · CAISSARGUES — NÎMES · FRISSONS.ME

CRYOPÔLE
Centre de régulation physiologique · Parc du Triangle · 120 route de Nîmes · **30132 Caissargues (Nîmes)**
**04 22 91 50 32** · **frissons.me**

Document d'information non contractuel, ne se substitue pas à une prise en charge médicale.