

Graisse viscérale : le duo hormonal qui la nourrit

La graisse viscérale — cette graisse profonde, autour des organes — n'est pas qu'une affaire de calories. Elle est **pilotée par deux hormones** : le cortisol (hormone du stress) et l'insuline (hormone du stockage). Comprendre ce duo, c'est comprendre où agir.

Cortisol

l'hormone du stress qui
oriente vers le ventre

Insuline

l'hormone du stockage
et de la mise en réserve

= duo

ensemble, ils entretiennent
la graisse abdominale

🕒 01 DEUX HORMONES, UN MÊME DÉPÔT

Le cortisol

Sécrété en cas de stress chronique et de mauvais sommeil.

- Oriente spécifiquement le stockage des graisses vers l'abdomen
- Stimule l'appétit et les envies de sucre
- Un stress permanent = un signal de stockage permanent

◆ L'insuline

Sécrétée après chaque repas, surtout riche en sucres.

- Hormone du stockage : elle fait entrer le sucre dans les cellules
- Quand elle est trop sollicitée, une résistance s'installe
- La graisse viscérale aggrave elle-même cette résistance



Un cercle qui s'auto-entretient

La graisse viscérale n'est pas passive : elle libère des molécules inflammatoires qui aggravent la résistance à l'insuline. Plus il y a de graisse profonde, plus le corps stocke — indépendamment de l'effort de volonté. C'est un mécanisme biologique, pas un manque de discipline.

🔄 02 LA BOUCLE DU STOCKAGE ABDOMINAL

Stress & mauvais sommeil

Le cortisol monte

Stockage abdominal

Le ventre s'arrondit

Résistance à l'insuline

Le sucre géré moins bien

Inflammation & re-stockage

La boucle recommence

Agir sur les hormones, pas seulement sur la balance

Ce schéma explique pourquoi les régimes seuls échouent souvent : ils ne touchent pas le **terrain hormonal**. Pour agir durablement sur la graisse viscérale, il faut apaiser le cortisol et restaurer la sensibilité à l'insuline — deux leviers sur lesquels le mode de vie, et certaines approches de régulation, peuvent agir.

Le froid : une action directe sur ces deux hormones

* 03 CE QUE LA CCE FAIT VRAIMENT — SUR LE LEVIER HORMONAL

C'est ici que le rôle de la cryothérapie corps entier devient pertinent. Elle ne « fait pas fondre » la graisse viscérale directement — mais elle agit sur les **deux hormones qui la pilotent**. C'est une action indirecte sur la graisse, mais directe sur son terrain hormonal.

L'action documentée du froid sur le duo hormonal

- 1 **Sensibilité à l'insuline améliorée** — Une étude sur femmes ménopausées (30 séances) rapporte une baisse significative de la glycémie à jeun, de l'HbA1c, de l'insuline et de l'indice de résistance HOMA-IR — persistant 2 semaines après la cure.
- 2 **Cortisol : une tendance à la baisse** — Plusieurs études observent une diminution du cortisol après des séances répétées. L'effet reste variable selon les protocoles, mais la CCE agit surtout en abaissant le stress physiologique global.
- 3 **Inflammation réduite** — Baisse de la CRP, qui est à la fois cause et conséquence de la résistance à l'insuline. On casse un maillon de la boucle.

① 04 LE FROID AGIT AUSSI SUR LES CAUSES EN AMONT

Au-delà de son action biologique directe, la CCE agit sur les deux **déclencheurs** du cortisol élevé — le stress et le mauvais sommeil :

› Bascule parasympathique

Le froid active le système nerveux de la récupération : le tonus vagal monte, le stress physiologique baisse — et avec lui, la sollicitation du cortisol.

› Sommeil soutenu

Un meilleur sommeil profond limite la sécrétion nocturne de cortisol — l'un des grands responsables du stockage abdominal.



Un outil complémentaire, pas une solution miracle

La CCE agit sur le terrain hormonal, mais elle ne remplace ni l'activité physique, ni une alimentation adaptée, ni le sommeil — qui restent les piliers. Elle s'inscrit en complément, pour soutenir un métabolisme mieux régulé.

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

Rééquilibrez votre terrain hormonal chez Cryopôle

La graisse viscérale se nourrit du cortisol et de l'insuline — et la cryothérapie corps entier agit **directement sur ces deux hormones**, en complément de votre mode de vie. Un bilan permet d'identifier l'accompagnement adapté à votre profil. Bilan initial offert pour les nouveaux clients.