

Immunité et automne : pourquoi on tombe plus malade

Chaque automne, les rhumes et virus reviennent, ce n'est pas un hasard. Plusieurs facteurs se combinent pour **abaisser nos défenses**, et l'un d'eux concerne directement le froid. Comprendre ces mécanismes, c'est savoir où agir vraiment.

* 01 POURQUOI L'AUTOMNE NOUS FRAGILISE

La saison des virus respiratoires ne s'explique pas par une seule cause, mais par **plusieurs facteurs qui convergent** quand les jours raccourcissent.



Air intérieur sec

Le chauffage assèche les muqueuses, première barrière contre les virus.



Vie en intérieur

Confinement et moindre aération favorisent la circulation des virus.



Moins de lumière

Baisse d'ensoleillement, vitamine D et rythme circulaire perturbés.



Le nez refroidi

L'air froid abaisse la défense antivirale locale (voir ci-dessous).

0 02 LE RÔLE MÉCONNU DU FROID SUR LE NEZ

Le nez est la première porte d'entrée des virus. Or des travaux de recherche ont montré que, lorsque l'air inspiré est froid, **la température de la muqueuse nasale baisse, et sa défense antivirale locale avec elle.**

Muqueuse à température normale

Réponse antivirale locale efficace : le nez piège et neutralise mieux les virus inhalés.

Muqueuse refroidie par l'air froid

Défense locale diminuée : le virus s'installe plus facilement. Un des chaînons du « rhume de saison ».

Une nuance essentielle

C'est le froid **subi et prolongé** sur la muqueuse du nez qui baisse la garde, pas le même que le froid bref et choisi d'une séance. Nous y revenons en page 2 : deux froids à ne pas confondre.

Soutenir son immunité : les vrais leviers, et la place du froid

03 LES VRAIS LEVIERS DE L'IMMUNITÉ

Avant tout dispositif, ce sont les **fondamentaux du quotidien** qui constituent le socle le mieux établi. Rien de spectaculaire, mais c'est là que se joue l'essentiel.



Sommeil suffisant



Activité physique



Alimentation, vitamine D



Aération, hygiène, vaccination
si indiquée

04 LA CRYOTHÉRAPIE EN SOUTIEN DU TERRAIN

Ce que les études explorent

- ✓ La modulation de marqueurs inflammatoires (IL-1 β , IL-10)
- ✓ Des modifications de certains paramètres immunitaires
- ✓ Certains paramètres du sommeil et de la récupération

Sa juste place

Moduler des paramètres physiologiques n'est pas prévenir une infection. Les données restent préliminaires : la cryothérapie **complète** une hygiène de vie, elle n'est pas un bouclier contre les virus.

Deux froids à ne pas confondre. Le froid subi et prolongé de l'air refroidit la muqueuse du nez et baisse sa garde. Le froid de la séance est tout autre : bref, sec, calibré, il déclenche une réponse au froid sans le refroidissement profond d'une exposition prolongée, et module le terrain : inflammation, système nerveux, récupération.



Bon à savoir

En cas de fièvre ou d'infection déclarée, la séance n'a pas sa place : priorité au repos et, si besoin, à un avis médical. La cryothérapie s'inscrit dans une 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

Aborder l'automne en soutenant son terrain

L'immunité se joue d'abord dans les **fondamentaux du quotidien** ; la cryothérapie peut, en soutien, apaiser l'inflammation et favoriser la récupération. Pour en parler dans votre situation, un bilan initial est offert aux nouveaux clients, Caissargues (Nîmes).