

Votre santé se joue surtout entre deux consultations

Les consultations permettent de diagnostiquer, surveiller et traiter. Mais elles ne peuvent pas, à elles seules, transformer votre mode de vie. La **vraie prévention se construit dans votre quotidien** — dans les milliers d'heures entre deux rendez-vous.

26,7 h

C'est le temps qu'il faudrait à un médecin généraliste **chaque jour** pour appliquer toutes les recommandations de prévention à ses patients (étude 2022, *J. Gen. Intern. Med.*). Une journée n'en compte que 24 : la prévention ne peut pas reposer sur le seul cabinet médical.

+ 01 CE QUI CONSTRUIT VRAIMENT LA LONGÉVITÉ

Une étude majeure publiée dans le *BMJ* a suivi plus de **110 000 personnes** pendant plusieurs décennies. Les personnes cumulant quelques habitudes simples vivaient jusqu'à **10 années supplémentaires sans maladie chronique** (cancer, maladie cardiovasculaire, diabète de type 2).



Activité
physique



Alimentation
de qualité



Sommeil
cohérent



Sans
tabac



Alcool
modéré

La longévité, une affaire de régularité

Ces résultats disent une chose simple : la longévité ne dépend pas uniquement des soins médicaux, mais aussi de la **régularité physiologique** entretenue au fil du temps. Les grandes transformations viennent rarement de solutions spectaculaires — elles naissent d'habitudes simples, répétées durablement.

La récupération : un outil du quotidien pour votre équilibre

* 02 LA CRYOTHÉRAPIE : SOUTENIR LE TERRAIN PHYSIOLOGIQUE

C'est dans cette logique de régulation quotidienne que s'inscrit la cryothérapie corps entier. L'exposition brève au froid intense provoque une **réponse d'adaptation de l'organisme**. Elle ne remplace ni la médecine ni une bonne hygiène de vie, mais peut devenir un outil complémentaire pour soutenir l'équilibre global du corps.

La réponse du corps au froid intense

- **Stimulation neurovégétative** — bascule vers le système nerveux parasympathique.
- **Modulation inflammatoire** — action sur certains marqueurs de l'inflammation.
- **Activation hormonale** — libération d'endorphines et de catécholamines.
- **Stimulation circulatoire** — vasoconstriction puis meilleure circulation.

✓ 03 CE QUE RAPPORTENT LES PERSONNES QUI LA PRATIQUENT



Récupération

Meilleure récupération musculaire après l'effort et diminution de certaines douleurs.



Sommeil

Une qualité de sommeil améliorée et un endormissement facilité.



Énergie & stress

Une sensation d'énergie accrue et une meilleure résilience au stress.

La littérature scientifique continue d'évoluer, mais plusieurs travaux suggèrent déjà des effets intéressants sur la récupération musculaire, certains marqueurs inflammatoires, le sommeil et le système nerveux autonome.



Un outil complémentaire, pas un traitement

La cryothérapie ne remplace ni la médecine ni une bonne hygiène de vie. Elle s'inscrit comme un soutien parmi d'autres du terrain physiologique — au service de la régularité qui, elle, fait toute la différence sur le long terme.

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

Prenez soin de votre terrain, chez Cryopôle

La santé se construit surtout entre les consultations : dans votre sommeil, votre récupération, votre mouvement. La cryothérapie corps entier peut soutenir cet **équilibre physiologique au quotidien**. Bilan initial offert pour les nouveaux clients — Caissargues (Nîmes).