

# Cryothérapie & sommeil : le froid prépare le corps à mieux dormir

Le froid n'endort pas — il n'a rien d'un somnifère. Mais il agit sur les **leviers physiologiques du sommeil** : la température du corps et l'équilibre du système nerveux. Comprendre ces mécanismes, c'est comprendre pourquoi la cryothérapie peut soutenir des nuits de meilleure qualité.

**1 à 1,5 °C**

la baisse de température centrale  
nécessaire pour s'endormir

**3 min**

une exposition brève suffit  
à déclencher la réponse

**+7 min**

de sommeil profond observées  
dans une étude sur cure

## 01 LE SOMMEIL EST D'ABORD UNE AFFAIRE DE TEMPÉRATURE

Pour s'endormir, le corps doit **abaisser sa température interne** d'environ 1 à 1,5 °C. C'est un signal biologique qui déclenche la somnolence. Le froid intense provoque, après la séance, une baisse de cette température centrale — recréant les conditions favorables à l'endormissement.



Exposition au froid  
Vasoconstriction de la peau



Baisse de la T° centrale  
Le corps se refroidit après la séance



Signal  
d'endormissement  
La somnolence est facilitée



Sommeil facilité  
Endormissement et sommeil profond

## 02 CE QUE LE FROID DÉCLENCHÉ POUR LE SOMMEIL

### Trois leviers physiologiques documentés

- Baisse de la température centrale** — Le mécanisme principal : le refroidissement post-séance facilite l'endormissement et le sommeil profond.
- Bascule parasympathique** — Le froid oriente le système nerveux vers le mode « récupération », associé à la détente et à un meilleur sommeil.
- Baisse de la douleur et de l'inflammation** — Moins de douleur et d'inflammation, c'est moins de réveils et un sommeil plus continu.

« Le froid n'endort pas. Il prépare le corps à mieux dormir. »

C'est toute la nuance : la cryothérapie n'est pas un somnifère et n'agit pas comme un traitement du sommeil. Elle agit **en amont**, sur les conditions physiologiques qui rendent un bon sommeil possible — température, système nerveux, inflammation.

# Conditions d'efficacité : timing, régularité et honnêteté scientifique

## 🕒 03 LES CONDITIONS QUI FONT LA DIFFÉRENCE

Les études le montrent : les effets sur le sommeil ne sont pas automatiques. Ils **dépendent des conditions d'utilisation**. Trois facteurs sont déterminants.

### Le timing

Une exposition en fin de journée module davantage le système nerveux pendant la nuit qui suit.

### La régularité

Les bénéfices s'installent sur une cure de séances répétées, pas sur une séance isolée.

### L'approche globale

Intégrée à une bonne hygiène de sommeil, jamais en remplacement de celle-ci.

## ✓ 04 VOS ALLIÉS DU QUOTIDIEN POUR MIEUX DORMIR



### Chambre fraîche

Une pièce autour de 18-19 °C aide le corps à abaisser sa température.



### Horaires réguliers

Se coucher et se lever à heures fixes stabilise l'horloge biologique.



### Écrans le soir

Réduire la lumière bleue le soir préserve la sécrétion de mélatonine.



### Honnêteté scientifique

Les organismes de recherche, dont l'INSERM, appellent à la prudence : les études restent de taille limitée, les résultats sont variables et souvent à court terme. La cryothérapie n'est **pas un traitement des troubles du sommeil** — en cas d'insomnie installée ou d'apnée, un avis médical s'impose.

### 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](https://frissons.me/comprendre)

## Un accompagnement du sommeil chez Cryopôle

Si vos nuits sont perturbées par le stress, les tensions ou une récupération difficile, la cryothérapie corps entier peut devenir un **levier complémentaire**, intégré à une approche globale. Un bilan initial permet de définir le protocole adapté. Bilan offert pour les nouveaux clients — Caissargues (Nîmes).