

La vérité sur les températures : faut-il vraiment descendre à -110°C ?

La cryothérapie corps entier est souvent vendue à coups de températures extrêmes — -110°C , parfois -140°C . Mais ces chiffres spectaculaires sont-ils **physiologiquement nécessaires** ? Ou relèvent-ils surtout du marketing ? La réponse tient en un principe : le corps répond à un **stimulus**, pas à un chiffre.

13,6 °C

le seuil de température cutanée
lié à l'effet analgésique

2 min

l'exposition minimale pour
enclencher la réponse du corps

Seuil

une fois franchi, la réponse
est déjà enclenchée

⚠ 01 LE MYTHE DU « PLUS FROID = PLUS EFFICACE »

✗ L'IDÉE REÇUE

« Plus la température affichée est basse, plus la séance est efficace. -110°C fait forcément mieux que -90°C . »

✓ CE QUE DIT LA PHYSIOLOGIE

Le corps réagit à un seuil de stimulation. Une fois ce seuil franchi, descendre plus bas n'amplifie pas mécaniquement les effets.

Ce qui déclenche la réponse du corps, ce n'est pas le chiffre affiché sur la machine, mais l'atteinte d'un **seuil de refroidissement cutané**. Quatre facteurs comptent bien plus que le seul record de température :

**Vitesse**

La rapidité du refroidissement

**Réponse nerveuse**

La réaction du système nerveux

**Durée**

Le temps d'exposition

**Type de froid**

Air sec plutôt qu'humide

Le corps répond à un stimulus, pas à un record

Dès les premières secondes d'exposition à un froid intense, les **récepteurs thermiques de la peau** s'activent et déclenchent la cascade de réponses. Le signal est envoyé, la vasoconstriction et la stimulation nerveuse sont enclenchées. Descendre encore plus bas ne double pas l'effet.

Le choix du -90°C : une décision physiologique, pas un compromis

+ 02 LE SEUIL DE DÉCLENCHEMENT, MÉCANISME CLÉ

Ce qui se passe une fois le seuil atteint

- 1 **Activation des thermorécepteurs** — Dès les premières secondes, les capteurs de froid de la peau envoient le signal au système nerveux.
- 2 **Vasoconstriction et réponse nerveuse** — Le corps réagit : resserrement des vaisseaux, stimulation nerveuse, libération de médiateurs.
- 3 **La réponse est enclenchée** — Passé ce seuil, aller de -90 à -110°C ne double pas l'effet ni ne garantit un meilleur résultat.

✓ 03 POURQUOI LE -90°C EST UN VRAI CHOIX

Stimulation efficace	Le seuil de déclenchement physiologique est bien atteint à -90°C .
Expérience maîtrisée	Une température mieux tolérée, pour un confort et une sécurité accrus.
Régularité possible	Un protocole que l'on peut répéter — et c'est la répétition qui compte.
Résultats durables	La réponse du corps prime sur la performance de la machine.



Ce que cherchent vraiment les professionnels sérieux

Les centres les plus rigoureux ne visent pas « le plus froid possible », mais la **bonne réponse du corps** : une stimulation efficace, une expérience maîtrisée, une régularité dans les résultats. L'objectif n'est pas la performance de la machine, mais la physiologie de la personne.

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

Le -90°C chez Cryopôle : une décision assumée

Chez Cryopôle, le choix du -90°C n'est pas un compromis, mais une **décision physiologique** : atteindre le seuil de stimulation efficace, tout en garantissant une expérience maîtrisée, reproductible et durable. En physiologie, plus n'est pas forcément mieux. Bilan initial offert pour les nouveaux clients — Caissargues (Nîmes).