

DOSSIER SPÉCIAL

---

# 10 BIENFAITS SURPRENANTS DU FROID SUR NOTRE ORGANISME

APPRENDRE - PRÉPARER - SURVIVRE

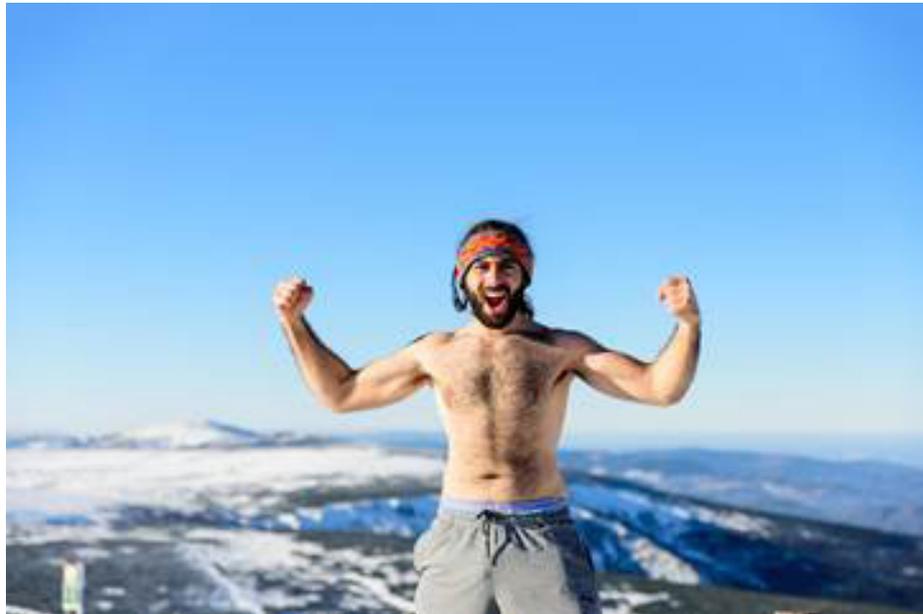
# 10 BIENFAITS SURPRENANTS DU FROID SUR NOTRE ORGANISME

---

## SOMMAIRE

1. Le froid renforce votre système immunitaire ..... 3
2. Le froid renforce la fonction cardiaque ..... 4
3. Le froid boost votre taux de testostérone ..... 5
4. Le froid, un antidouleur puissant ! ..... 6
5. Fluidifie la circulation sanguine ..... 8
6. Des bienfaits psychiques multiples: anti-stress, anti-angoisse, et anti-dépression! ..... 9
7. Un brûle-graisse efficace ? ..... 11
8. Améliore le sommeil ..... 13
9. La cryothérapie, quand le froid soigne ! ..... 15
10. Un soin beauté ..... 17
11. Comment habituer son corps au froid ..... 18
12. Les contre-indications à l'exposition au froid ..... 20
13. Pour aller plus loin : Découvrez la méthode Wim Hof ..... 22

# 1. Le froid renforce votre système immunitaire



- Le froid stimule le système immunitaire et aide donc à combattre les infections. En s'immergeant dans l'eau froide, votre corps réagit immédiatement en stimulant et en renforçant le système immunitaire. L'organisme est alors plus apte à se protéger contre les virus et infections.
- Par conséquent, le froid favorise la sécrétion d'endorphine, appelé également hormone de bien-être, l'endorphine est source de plaisir et a un effet anxiolytique. Ainsi, il joue le rôle d'antidépresseur, réduit le stress, et augmente le sommeil.

## **Astuce :**

Ceux qui sont à la recherche d'un meilleur bien-être physique et psychologique opteront sans hésitation pour la cryothérapie du corps entier ou encore des bains froids de plusieurs minutes.

## 2. Le froid renforce la fonction cardiaque

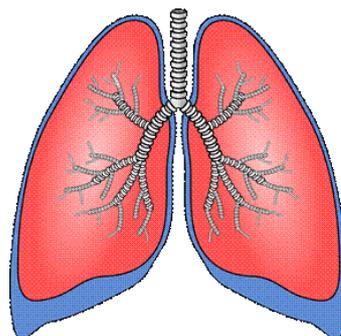
- Réaliser ses entraînements physiques à l'extérieur dans le froid renforce le myocarde (le muscle du cœur) car il doit travailler davantage pour faire circuler le sang et stabiliser la température corporelle à 37°.
- Lorsqu'il fait froid, la circulation sanguine cutanée est donc fortement limitée (vasoconstriction) et la tension artérielle augmente. Le cœur doit pomper le sang dans les veines en faisant davantage d'efforts, ce qui peut stresser le muscle cardiaque et les artères. Le corps grelotte également pour produire de la chaleur.

### Attention :

Les températures glaciales sont tout de même éprouvantes pour l'organisme. Les personnes cardiaques doivent éviter tout effort physique lorsqu'il fait très froid. Il faut donc être très vigilant et commencer doucement.

Si vous n'êtes pas sûre d'être apte à faire de la résistance au froid, je vous conseille de lire cet article du Dr. Martin Juneau, cardiologue et directeur de la prévention de l'institut de cardiologie de Montréal.

<https://observatoireprevention.org/2021/02/16/effets-du-froid-sur-la-sante-cardiovasculaire/>



### 3. Le froid booste votre taux de testostérone



- Même si vos attributs rétrécissent au contact de l'eau froide, prendre une douche froide ou un bain froid fait monter en flèche le taux de testostérone. L'eau froide stimule l'activité des glandes, et aurait aussi un effet sur la production de testostérone : elle aide ainsi à combattre la fatigue sexuelle et le manque de libido, ainsi qu'à booster la fertilité.

#### **Astuce :**

Si vous souhaitez booster naturellement votre testostérone, vous pouvez également consommer des aliments naturels comme le maca du Pérou, le tribulus, le fenugrec, le moringa, le ginseng, le gingembre et l'ananas.

## 4. Le froid, un antidouleur puissant !



- L'action antalgique du froid est connue depuis l'Antiquité. Elle a plusieurs explications scientifiques. La première est qu'elle « endort » les nerfs sensitifs, ceux qui transportent l'influx nerveux vers le cerveau, d'où la sensation d'engourdissement provoquée par le froid.
- La deuxième est que le froid stimule la production d'endorphines, des hormones dont les effets sont proches de la morphine. Le froid soulage ainsi les douleurs musculaires, comme les déchirures, élongations, tendinites, mais aussi articulaires telles que entorses et luxation, ainsi que les maux de tête.
- C'est pourquoi les athlètes se plongent dans des bains glacés après leurs performances. Ils vont pouvoir récupérer plus vite et soulager les douleurs causées par des traumatismes, contusions ou chutes. Ils évitent des courbatures trop violentes et peuvent donc minimiser les baisses de performance sur le long terme.
- Les soignants et kinésithérapeutes traitent certaines douleurs grâce à des huiles de massages à base de menthol, qui donnent une sensation de froid ou des sprays antalgiques pour calmer immédiatement les douleurs.

**Important à savoir :**

L'application de glace sur la peau (avec un linge pour la protéger) est d'ailleurs la première mesure à prendre en cas d'entorse ou de déchirures musculaires et ligamentaires.

## 5. Fluidifie la circulation sanguine

- Le froid provoque sur le corps la vasoconstriction (réduction du calibre des vaisseaux sanguins) qui amène immédiatement à la vasodilatation (augmentation du calibre des vaisseaux sanguins). Si vous prenez une douche froide le matin, cela favorise la contraction des vaisseaux sanguins et améliorera la circulation veineuse. Les cellules des jambes seront plus actives et mieux alimentées et cela permettra un drainage lymphatique plus performant.



### **Bon à savoir :**

Un bain froid est idéal contre les jambes lourdes, mais aussi l'apparition de varices ou même la chute des cheveux.

## 6. Des bienfaits psychiques multiples: anti-stress, anti-angoisse, et anti-dépression!



- L'effet du froid sur le mental est immédiat. Il soulage du stress et de l'anxiété grâce à la sécrétion d'hormones endorphines. Plus on pratique des douches ou bains froids, plus on sécrète ces hormones et on diminue donc le stress, l'angoisse et même un état dépressif.
- Lorsqu'il fait très froid à l'extérieur, cela engendre généralement un temps très lumineux et anticyclonique. Cette lumière est bonne pour le moral et favorise la sécrétion de sérotonine, la fameuse "hormone du bonheur". La lumière naturelle est aussi très bonne pour lutter contre la fatigue et faire le plein d'énergie en hiver. Les basses températures diminuent tension, fatigue et humeur négative.
- Mais soyez vigilant : en raison du choc thermique, il est indispensable d'être en excellente condition physique et de commencer l'exposition au froid petit à petit.

**Astuce :**

Faites de la méditation dans un bain froid pendant quelques minutes avec une musique relaxante, puis une séance d'étirement tout de suite après le bain. Vous allez vous sentir revivre.

## 7. Un brûle-graisse efficace ?



- Accumuler trop de graisse ordinaire dite "adipocytes blancs" est mauvais pour la santé. En revanche, la graisse dite "adipocytes bruns" est bénéfique. Si l'une est néfaste pour la santé, l'autre aide à brûler plus rapidement les calories et à prévenir certaines maladies.
- La graisse brune est un tissu qui emmagasine les nutriments sous forme de lipides pour ensuite les brûler afin de produire de la chaleur et maintenir la température du corps. Ce tissu aide l'organisme à lutter contre le froid tout en dégradant les nutriments.
- Le but est de réduire la graisse blanche et de stimuler le tissu adipeux brun pour brûler plus de calories. Il est possible d'augmenter sa part de graisse brunes grâce à certaines habitudes telles que :
  - ▶ Favoriser une atmosphère fraîche
  - ▶ Prendre des douches froides ou bain froid et s'exposer à une température inférieure à 17°C
  - ▶ Avoir un bon apport en fer
  - ▶ Pratiquer une activité physique régulière à l'extérieur
  - ▶ Avoir une alimentation équilibrée

**Important:**

Attention, le froid agit comme un brûle graisse uniquement si vous êtes régulier dans la pratique de la résistance au froid et si vous avez une alimentation saine.

## 8. Améliore le sommeil



- Le corps a besoin de fraîcheur pour s'endormir dans de bonnes conditions et sa température baissera lorsqu'on s'endort. C'est une des raisons pour lesquelles on dort en général mieux l'hiver.
- La contraction vasculaire causée par l'eau froide engendre un décongestionnement des organes internes et aide à évacuer les toxines et impuretés.
- Par ailleurs, le froid aide à apporter une sensation de calme, de détente et de relaxation.
- Non seulement vos muscles seront plus détendus, mais votre sommeil sera aussi plus réparateur.

**Astuce :**

Alternez le chaud et le froid quand vous prenez la douche du soir et terminez par le froid. Puis posez-vous dans votre lit et faites une série d'exercices de cohérence cardiaque. C'est un exercice de respiration puissant qui va vous aider à relâcher la pression, déstresser et vous endormir plus rapidement.

Vous pouvez télécharger l'application petit bambou :

<https://www.petitbambou.com/fr/>

## 9. La cryothérapie, quand le froid soigne !



- La thérapie par le froid, ou le traitement cryothérapie, intéresse de plus en plus les médecins, notamment dans le domaine sportif. Cette technique consiste à exposer un patient à des températures comprises entre  $-110\text{ °C}$  et  $-140\text{ °C}$  pendant trois minutes, pour soulager les douleurs corporelles et favoriser la récupération.
- L'objectif de cette cure de froid est de ralentir les processus inflammatoires. Cela permettra d'atténuer pour un temps les symptômes de certains rhumatismes.
  - ▶ La cryothérapie régularise le pouls et la tension artérielle, elle diminue aussi les palpitations ainsi que la sensation de vertige et assure une décontraction totale.
  - ▶ Le sang se concentre vers les organes et circule plus vite
  - ▶ Votre corps sécrète des hormones et des enzymes dans vos tissus. Ça accélère la récupération après un effort physique.

- Les études scientifiques qui se sont intéressées à la réduction du stress par la cryothérapie ont conclu que les réactions hormonales, synonymes de l'efficacité de la cure, interviennent au bout de 3 heures écoulées après la séance.

La cryothérapie est également utilisée dans le cadre du traitement des verrues plantaires. Le froid brûle la verrue grâce au refroidissement rapide des lésions.

**Important:**

si vous souhaitez essayer une séance mais vous n'êtes pas certain de savoir comment votre corps va réagir, rapprochez-vous de votre médecin et d'un professionnel de la cryothérapie.

## 10. Un soin beauté



- Le froid présente de nombreux atouts beauté. Vous pouvez par exemple terminer le lavage de vos cheveux par un rinçage à l'eau froide. Cela permet de refermer leurs écailles pour préserver leur hydratation.
- Il n'est pas non plus rare d'utiliser des compresses froides ou des glaçons pour atténuer les cernes. Le froid aide à la fermeté et stimule la microcirculation, ce qui peut aider à réduire les cernes et à retrouver bonne mine. L'action du froid sur le contour des yeux aide à décongestionner le gonflement. Vous pouvez effectuer un petit massage pour stimuler la circulation sanguine.
- La thérapie par le froid est aussi une arme efficace contre le vieillissement cutané : elle permet notamment de tonifier la peau et de lutter contre les rides.
- Si votre visage a tendance à gonfler, le froid vous permettra également de le décongestionner.

### **Important :**

Rapprochez-vous d'un dermatologue pour connaître les meilleures techniques de soin beauté par le froid.

# 11. Comment habituer son corps au froid



- Commencer par des petites douches froides durant lesquelles vous alternez tiède et froid ;
- Augmentez progressivement la durée d'exposition à l'eau froide au fil des jours ;
- Je vous recommande de faire également les exercices de respiration de la méthode wim hof avant de rester dans une douche froide ou bain froid pendant une longue durée afin de contrôler sa respiration et sa fréquence cardiaque. (Je vous parlerais de la méthode au point n13)
- Une fois que vous êtes habitué aux douches froides vous pouvez passer au bain froid en commençant par de courtes durées (2 à 3 min) ;
- Ecoutez votre corps, allez-y à votre rythme ! ;
- Une fois la douche ou le bain terminé, séchez-vous et habillez-vous chaudement ;
- En hiver, vous pouvez aussi baisser le chauffage de votre intérieur quelques degrés ;

- Pour vos sorties, évitez la superposition de plusieurs vêtements pour vous accoutumer au froid tout en protégeant bien le cou, les oreilles et vos extrémités (vos mains, vos pieds, vos oreilles).

**Astuce :**

Je vous recommande de commencer par une douche chaude ou tiède puis de passer au froid et de toujours terminer par le froid. (Il ne faut pas hésitez d'alterner le chaud et le froid à plusieurs reprises)

Si vous souhaitez essayer un bain froid, faites 5 min à 10 min de méditation ou d'exercices de respiration avant de vous plonger dans le bain, cela vous permettra de bien vous sentir en maîtrise de votre corps et de votre respiration.

Bon courage

## 12. Les contre-indications à l'exposition au froid



- Les bienfaits du froid pour la santé sont nombreux, mais les conditions varient d'une personne à une autre. Avant tout, il faut garder en tête le risque d'hypothermie. Une exposition prolongée sans surveillance à un froid extrême peut aller jusqu'à un état comateux. Avec une température corporelle autour de 28° C, l'hypothermie est dangereuse pour les personnes cardiaques.
- Les thérapies par le froid et même les bains glacés sont contre-indiqués aux personnes présentant des troubles cardiovasculaires (hypertension artérielle, antécédents d'AVC, etc.). Les risques sont aussi réels en cas de :
  - ▶ troubles respiratoires
  - ▶ troubles rénaux
  - ▶ troubles thyroïdiens
  - ▶ grossesse
  - ▶ épilepsie...

**Important :**

Il est important de bien écouter son corps et de commencer petit à petit en augmentant la durée d'exposition au froid progressivement.

## 13. Pour aller plus loin : Découvrez la méthode Wim Hof



- Wim Hof, surnommé « l'homme de glace » est un athlète de l'extrême néerlandais. Il tient jusqu'à présent 26 records internationaux dont 21 sont dans le livre Guinness des records.
- Qu'il s'agisse de courir le marathon à une température atteignant les  $-20^{\circ}\text{C}$ , ou au contraire dans le désert sans boire ; qu'il s'agisse de faire l'ascension de l'Everest en portant seulement un short et des chaussures, ou encore de rester assis 2 heures dans de l'eau glacée, Wim Hof atteint de hautes performances par des températures extrêmes.
- Il doit sa réussite à une méthode de respiration dont il est l'inventeur. On la connaît aujourd'hui sous le nom de la « méthode Wim Hof »
- Il s'agit d'une méthode de respiration reconnue scientifiquement et inspirée de la pratique de méditation des moines tibétains. Cette pratique de méditation appelée « toumo » ou « tummo » vise à

élever la température du corps au moyen de certaines techniques de respiration.

- Wim Hof a combiné les techniques traditionnelles de respiration avec des mouvements doux et un entraînement d'exposition au froid, l'objectif étant de se sentir en meilleure santé et plus performant.
- Cet état est le résultat des nombreux avantages physiques et mentaux que vous obtenez en réalisant régulièrement ces exercices.

### **A découvrir :**

Si vous souhaitez en savoir plus sur sa méthode, cliquez ici : <https://www.wimhofmethod.com/>



Crédit Photo : shutterstock & Pixabay

# LE MONDE DANS LEQUEL NOUS VIVONS EST DE PLUS EN PLUS FRAGILE

C'est un château de cartes qui peut s'effondrer à tout moment.

Les derniers événements n'ont fait que le confirmer...

**La tension n'a jamais été aussi forte.**

C'est pour vous permettre de résister aux futures crises que j'ai écrit le

## ***Le Guide de Préparation à la (Survie)***



## **Le Guide aborde tous les aspects de l'autonomie et de la survie !**

**La gestion des ressources vitales**, eau potable, stockage alimentaire, gestion des finances, production d'énergie...

**L'équipement** : sac d'évacuation d'urgence, kit de premiers secours, trauma kit, outils de base, lumière, préparation du véhicule...

**La formation** : survie en milieu naturel ou urbain, secourisme, techniques d'autonomie...

**La sécurité personnelle et celle du domicile** : des agressions aux départs de feux.

**La planification** : en cas d'urgence mais aussi au quotidien !

...

**Plus de 1 200 personnes l'ont déjà commandé.**

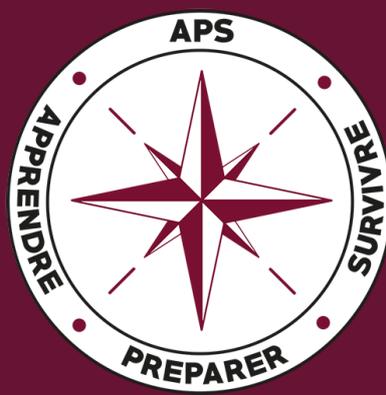
Si vous attendez que la crise soit là pour vous préparer, il sera trop tard.

Protégez-vous.

**Protégez vos proches.**

**RECEVOIR LE GUIDE DE PRÉPARATION À LA (SUR)VIE**





**Apprendre Préparer Survivre - Dossier spécial**  
**10 BIENFAITS SURPRENANTS DU FROID SUR NOTRE**  
**ORGANISME**

Directeur de la publication : Antoine Ledu

Responsable de la rédaction et rédacteur en chef : Antoine Ledu

Crédits photos :

Société éditrice : APS Formations