



La cryothérapie est une méthode de traitement par le froid, qui peut prendre plusieurs formes. Elle est surtout utilisée dans le monde du sport de haut niveau. Cependant, ses nombreux bienfaits la rendent de plus en plus populaire auprès des sportifs amateurs, et des personnes souffrant de douleurs chroniques.

Origine

Il s'agit d'une méthode très ancienne, utilisée depuis l'Antiquité, qui consiste à appliquer du froid sur une zone douloureuse ou pathologique du corps. Il existe aujourd'hui plusieurs techniques de cryothérapie utilisées en kinésithérapie, traumatologie, mais aussi en dermatologie et médecine esthétique.

A. Comment ça marche ?

L'application de froid sur la zone à traiter crée un phénomène de vasoconstriction (réduction du calibre des vaisseaux), ce qui a pour effet d'atténuer les hématomes et les douleurs. C'est pourquoi l'application de glace, avec une poche ou un spray, fait partie des traitements immédiats de la plupart des blessures sportives sur le terrain. En dermatologie, la cryothérapie se pratique à des températures très basses, via l'application d'azote liquide avec un coton-tige afin de "brûler" les verrues, les condylomes et autres affections cutanées.

Pour être efficace, la cryothérapie doit respecter le principe de choc thermique, qui combine deux éléments :

- ✓ Un abaissement de la température de la peau à moins de 15 degrés
- ✓ Une action rapide : l'abaissement de la température doit se faire sur un laps de temps très court, 10 à 15 secondes tout au plus.

B. Bienfaits

- ✓ Réduire la douleur : cette action analgésique s'explique par le fait que le froid ralentit la conduction nerveuse, et augmente le seuil des récepteurs sensoriels de la douleur.
- ✓ Soulager l'inflammation : en effet, la vasoconstriction immédiate provoquée par le froid permet de stopper très rapidement la crise inflammatoire, et de limiter l'apparition d'un œdème. Au bout d'un certain temps d'application, le froid entraîne au contraire une vasodilatation : l'alternance des phases de vasodilatation et de vasoconstriction fait office de drainage du système sanguin et lymphatique, ce qui contribue à la guérison des œdèmes.
- ✓ Favoriser la récupération : l'accélération du débit sanguin dans la zone traitée permet à l'organisme d'éliminer plus facilement l'acide lactique accumulé pendant l'effort physique. C'est un bienfait particulièrement prisé des sportifs, qui leur permet de mieux récupérer, en évitant notamment les douleurs musculaires.
- ✓ Améliorer la fonction respiratoire : le système nerveux sympathique réagit au froid par une légère bronchodilatation, ce qui améliore la capacité respiratoire
- ✓ Sur le système immunitaire : des études ont mis en évidence l'augmentation de certains marqueurs de l'immunité suite des bains froids réguliers. La cryothérapie permet donc de prévenir des troubles fréquents pendant la saison hivernale, comme l'angine et la bronchite
- ✓ Sur l'ensemble des muscles : en effet, l'augmentation du flux sanguin et de la fréquence cardiaque favorise le drainage, l'oxygénation des muscles, ainsi qu'une meilleure élimination.
- ✓ Améliorer la qualité de la peau : cela s'explique par l'augmentation de la microcirculation cutanée, qui rend l'épiderme plus ferme et tonique
- ✓ Effets bénéfiques sur le stress, l'anxiété et les troubles du sommeil.