

Les vertus cachées du froid

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 10

PDF erstellt am: **17.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-832047>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Les vertus cachées du froid

A priori, il n'amène rien de positif: peau desséchée, gerçures, nez qui coule... Pourtant, le froid peut être un allié très précieux.



FIL TV

Il dope le moral

Bon, il faut un peu de courage. Mais des études réalisées au pays des saunas le montrent. Les bains froids diminuent de façon significative la tension, la fatigue et l'humeur négative. Pour appuyer leurs dires, des chercheurs finlandais ont ainsi demandé à un groupe de volontaires de se plonger quatre fois par semaine dans de l'eau glacée alors qu'un second commando restait lui bien sagement au chaud. Au bout de quatre mois, les refroidis se sentaient beaucoup plus actifs et énergiques que les planqués. Pour ceux qui n'ont pas de baignoire ou de piscine, on conseille les douches qui ont aussi le mérite de stimuler la circulation sanguine. Tout le système veineux est alors accéléré, permettant une meilleure irrigation des organes. A côté, des promenades s'avéreront aussi des plus toniques.

Il brûle les verrues

Cellules et tissus peuvent souffrir d'un froid très intense. Mais en poussant à l'extrême, cela peut aussi avoir des vertus thérapeutiques. Ainsi, un des traitements pour faire disparaître les verrues consiste à les brûler avec de l'azote liquide à -196 degrés. La cryochirurgie est également utilisée en ophtalmologie (cataracte, décollement de la rétine). Le médecin introduit à travers la paroi de l'œil une sonde qui projette de l'énergie froide sur la lésion à traiter. Enfin, elle sert aussi pour détruire des tumeurs du poumon, du foie ou des reins.

Stop à la douleur

D'accord, la nouvelle n'est pas de première fraîcheur puisque Hippocrate, en 400 ans avant J.-C. déjà, mentionnait les bienfaits du froid contre la douleur. Chacun d'entre nous ou presque a appliqué un jour une poche de glace sur une bosse ou un muscle endolori. Antalgique et anti-inflammatoire reconnu, le froid a également une action hémostatique puisqu'il diminue les saignements. Il ne provoque aucune allergie contrairement aux crèmes et il ne coûte pas cher. Même dans les clubs de football les plus riches, les soigneurs utilisent un petit coup de spray glacé pour remettre un joueur sur ses jambes après un choc.

Plus facile de maigrir

Le réflexe naturel à la mauvaise saison consiste à se planquer sous la couette. Grossière erreur. En tout cas pour qui veut perdre du poids, le froid est un allié formidable. C'est le meilleur moment de l'année pour faire un régime. En baissant par exemple et simplement la température à 18 degrés dans votre logis, vous allez bouger plus pour vous réchauffer et votre organisme va devoir consommer plus de calories pour se maintenir à une température de 37 degrés. Si, à cette simple mesure, vous ajoutez un régime, la perte de poids n'en sera que plus rapide. À l'inverse, des habitations trop chauffées favorisent l'accumulation de réserves de graisse. Baisser le thermostat vous donnera en plus bonne conscience, c'est bon pour la planète.