

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 10

Artikel: Les vertus cachées du froid
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832047>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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.