



Dans le contexte de l'entraînement sportif, la récupération est l'un des principes clés favorisant les performances sportives. Néanmoins, les athlètes de haut niveau sont confrontés à une augmentation croissante de leur charge d'entraînement, laissant peu de place à une période de récupération suffisante. Afin de favoriser cette période clé, de nombreuses techniques ont été proposées afin d'accélérer ce processus de récupération comme l'utilisation de massages, de l'électrostimulation, de vêtements de compression, de l'immersion en eau froide, de la récupération active etc... Depuis quelques années, la cryothérapie ou cryostimulation, a reçu une attention toute particulière dans le monde sportif. En effet,

l'exposition au froid est connue pour lutter contre l'inflammation liée à certaines pathologies comme la polyarthrite rhumatoïde ou la sclérose en plaques. Plusieurs études scientifiques montrent l'intérêt de la cryothérapie pour réduire le niveau de courbatures et d'inflammation après des exercices physiques très intenses. La cryothérapie peut également avoir un impact positif sur la réduction des œdèmes musculaires, et améliorer la sensation de bien être. Plus récemment certaines études ont montré que l'exposition au froid (immersion en eau froide) pouvait améliorer la qualité de sommeil, qui est l'une des clés de voûte de la récupération dans le contexte sportif. Or à ce jour, l'impact d'une exposition à des températures extrêmes, telles que celles que propose la cryothérapie, sur la qualité de sommeil n'est pas connu.

A la Faculté des Sciences du Sport de l'Université de Poitiers, une équipe de chercheurs s'est intéressée à cette question, c'est à dire de savoir si l'exposition au froid en utilisant une chambre de cryothérapie à corps entier pouvait améliorer la qualité du sommeil du sportif après une séance d'entraînement ... il semble que ça à l'air d'être le cas!

Benoît DUGUE (Professeur d'Université FSS Poitiers) &
Olivier DUPUY (Maître de Conférences FSS Poitiers)