

# Régénération – Thérapie par contraste: Chocs thermiques

La thérapie par contraste consiste à exposer le corps ou certaines de ses parties au chaud et au froid en alternance. Elle permet de réduire le lactate sanguin et les tensions musculaires, de stimuler la circulation sanguine et d'améliorer le bien-être. Quelques exemples pratiques dans ce moyen didactique.

Le sauna représente la forme la plus connue de la thérapie par contraste. En plus de procurer un effet relaxant, cette technique permet le renforcement des défenses immunitaires et aide ainsi à prévenir les maladies.

En médecine du sport, la thérapie par contraste est souvent appliquée bien que les mécanismes physiologiques restent peu clairs.



## Régénération – Thérapie par contraste: Chocs thermiques



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO