



Accueil > Réussir en entreprise



Réussir en entreprise

## La cryothérapie : l'outil méconnu des leaders qui veulent durer

Par Diana Rillet, Rédactrice chez Cadre Dirigeant Magazine, Paris - 7 juin 2025



f Facebook

X Twitter

p Pinterest

WhatsApp

in LinkedIn



Le rythme effréné des cadres et dirigeants impose une pression constante sur le corps et l'esprit. Stress, fatigue, troubles du sommeil : autant de signaux ignorés... jusqu'à l'épuisement. Dans cette quête de performance durable, une méthode longtemps réservée aux sportifs de haut niveau émerge discrètement dans les cercles du leadership : la cryothérapie. En quelques minutes et à très basse température, elle promet récupération, clarté mentale et énergie retrouvée. Et si le froid devenait l'allié des leaders qui veulent durer ?

## Qu'est-ce que la cryothérapie ? (et pourquoi elle sort du monde du sport)

La cryothérapie, littéralement « thérapie par le froid », consiste à exposer le corps à des températures extrêmes, entre  $-110^{\circ}\text{C}$  et  $-150^{\circ}\text{C}$ , pendant une courte durée (1 à 3 minutes).