

# Translations:Sciences Participatives : La douche à brumisation/10/fr

---

Il est montré qu'une douche froide améliore considérablement la qualité du sommeil, une douche froide permet de libérer les hormones du bonheur et permet, par sa température, de réduire les inflammations des muscles après une séance de sport. A la différence des préjugés, la douche froide ne diminue pas le système immunitaire, au contraire !