

J'AI TESTÉ POUR VOUS

Trois minutes à -110 °C

Le premier centre de cryothérapie corps entier de la région vient d'ouvrir. L'occasion de tester la thérapie par le froid.

La thérapie par le froid est fondée sur des séries d'expositions de l'organisme à de très basses températures (-110°C, froid sec) sur une période relativement courte (3 minutes). Elle s'adresse aux sportifs mais aussi aux personnes souffrant de pathologies rhumatismales, de stress ou de troubles du sommeil. Le 10^e centre en France vient tout juste d'ouvrir, à Bezannes, rue Jules-Méline, en face de la future polyclinique de Courlancy, en construction.

Avant de tenter l'aventure, il faut prendre rendez-vous avec son médecin (traitant ou spécialiste), afin de lui faire remplir un certificat de non-contre-indication, « valable un an », explique Anthony Marreiro, l'un des deux cogérants du pôle de cryothérapie rémois. Certaines pathologies, maladies ou état de santé sont réhabilités. Ainsi, si vous portez un pacemaker, que vous êtes enceinte ou encore que vous souffrez d'hypertension artérielle, la thérapie par le froid est contre-indiquée.

Pour les femmes, il faut prendre un maillot de bain et un short pour les hommes. Le centre fournit une paire de chaussettes, des sabots, des sous-gants, des gants, un bonnet et un masque chirurgical. Il vous faudra enlever tout pier-

cing, lunettes ou autre objet métallique. Je ne suis pas seule, Laurent, 57 ans, atteint de spondylarthrite ankylosante est inscrit à la même séance. « J'effectue deux à trois séances par jour pendant une semaine tous les six mois, depuis 2005. Je revis. Si la cryothérapie ne me guérit pas, elle me soulage, estompe les effets de la maladie. » Et je vais rapidement me rendre compte que c'est mieux de ne pas être seule...

« On se réchauffe de l'intérieur »

Une fois en tenue, Anthony Marreiro m'explique la procédure. « Vous allez passer d'abord dans une pièce à -60°C pendant dix secondes avant de rentrer dans la pièce principale plongée à -110°C. Le choc thermique provoque pour ainsi dire une réaction de survie. Le sang n'irrigue plus que vos organes vitaux. Il est important de vous détendre et de bien respirer. »

Allez, c'est parti. On a l'impression d'être dans une chambre froide, mais pas le temps de s'y habituer qu'il faut entrer dans la seconde. C'est comme recevoir une vague d'eau froide alors que paradoxalement l'atmosphère est sèche. On se trouve dans un brouillard. Le froid s'engouffre dans les moindres recoins

de notre corps. Respirer devient un effort, comme si les conduits nasaux étaient en train de geler, nos cils sont recouverts de givre. La musique de U2 nous accompagne tandis que l'on marche, que l'on continue à bouger les doigts. Anthony Marreiro nous parle, fait passer le temps. Les muscles se contractent. Laurent me dit de laisser tomber les épaules, de ne pas lutter contre le froid. J'abdique, la pression se relâche immédiatement.

Les trois minutes sont enfin écoulées, Anthony Marreiro nous fait signe. On ne se précipite pas vers la sortie. On fonctionne un peu au ralenti. De retour dans l'atmosphère « normale », pas d'humidité sur le corps, pas de frissons non plus. La peau est rouge, la température de l'épiderme est descendue à 15°C. On se sent immédiatement bien, détendue. L'impression de revivre, avec cette sensation étrange de se réchauffer de l'intérieur. Des picotements délicats dans les jambes et les bras. On se pose sur un fauteuil, avec un café. Laurent, 57ans, part faire une sieste. Le contrecoup surprend, une heure après. Grosse faim et intense fatigue mais le sentiment de bien-être est toujours là.

AURÉLIE BEAUSSART



De retour dans une atmosphère « normale », on a l'impression de revivre. Hervé Oudin

À SAVOIR

- **Les bienfaits du froid intense** ont été présentés pour la première fois au Congrès européen de 1979 par le Professeur Yamauchi. En France, l'Insep l'utilise depuis 6 ans à des fins thérapeutiques.
- **La séance** vous coûtera 48 €, non remboursés. Tarifs dégressifs.
- **Le 12 mai**, le centre rémois organise une soirée sur la cryothérapie. Invités : Jean-Robert Filliard, directeur adjoint du pôle médical de l'INSEP et président de la société française de cryothérapie corps entier, le Dr Étienne Barbiche, médecin du sport et intervenant au sein de la fédération française de tennis, spécialiste de la cryothérapie corps entier avec une thèse réalisée au sein de CAP BRETON en 2004, et le Pr Guillaume Polidori, directeur du GRESPI (Groupe de recherche en science pour l'ingénieur) partenaire du pôle recherche du centre rémois.

D'ERLON EN LARGE

Ce lecteur s'est ému en prenant connaissance du projet Reims Grand Centre : « Est-ce que l'on verra encore les halles avec cet immeuble qu'ils vont construire devant alors qu'elles venaient de retrouver leur place dans le quartier » Le maire veut surtout redonner aux halles du Boulingrin une fonction afin que les lieux soient animés toute l'année.

reims-paris.com

NOUVEAU

7j/7

TOUS LES JOURS

REIMS CENTRE
PARIS BERCY/OPÉRA
jusqu'à 4 trajets quotidiens

0 805 360 889 Service & appel gratuits

RENDEZ-VOUS

- **Don du sang** vendredi 8 avril de 15 à 19 heures, esplanade, place Jean Moulin.
- **Assemblée générale** de l'association des locataires du quartier A l'Hom, le vendredi 8 avril à 18h30 dans le local associatif situé au 1 Allée Yves Gandon. Thé dansant organisé par l'espace animation de l'ORRPA, le vendredi 8 avril de 14 à 17 heures. Entrée 10 € boisson et goûter compris. Renseignements et inscriptions auprès de l'espace animation de l'ORRPA. Tél. : 0326071459.
- **Belote** organisée par l'association Etoile Croix du sud, dimanche 10 avril à 13h30 au 10 avenue Leon Blum Reims. Renseignements au 03.26.06.56.66
- **Assemblée générale** de l'association des miniatures du Tour de France, samedi 16 avril au musée Automobile Reims-Champagne qui se conclura par une bourse d'échange dans les allées de 14 à 16 heures.
- **Brocante** rue Emile-Zola, organisée par l'Amicale des commerçants, dimanche 17 avril de 6 à 20 heures. Inscription au Bar des Amis (rue Emile-Zola) ou Chez Arthur et Léa (rue Landouzy). 5 euros le mètre. Renseignements au 0326892903 du mardi au samedi.
- **Réunion d'informations** ayant pour thème la création d'entreprise, la reprise d'activité ou l'évolution professionnelle ainsi que l'économie sociale et solidaire. Lundi 18 avril, Association Paindavoine au 9 rue Noël. Renseignements au 03 26 79 11 20.



tryba.com



Du 4 au 9 avril 2016

Votre fenêtre TRYBA pour

39€
/mois
sur 24 mois⁽¹⁾

30%
DE CRÉDIT
D'IMPÔT⁽³⁾

(1) Exemple de financement (hors assurance facultative) pour un crédit lié à une vente de 1280 €, après apport obligatoire de 383,31 € (soit 30%), montant total du crédit 896,69 €, remboursable en 24 mensualités de 39 € hors assurance facultative. Taux Annuel Effectif Global (TAEG) fixe : 3,91 % hors assurance facultative. Taux débiteur fixe : 3,84 %. Perceptions forfaitaires : 0 €. Coût total du crédit 936,31 €. Montant total dû par l'emprunteur : 936 €. 1^{re} échéance à 60 jours. Durée effective du crédit : 25 mois. Vous disposez d'un droit de rétractation. Taux Annuel Effectif de l'Assurance (TAEA) hors garantie perte d'emploi : 2,58 % soit un coût mensuel de l'assurance de 1,08 € en sus de la mensualité indiquée plus haut et inclus dans l'échéance de remboursement. Le coût total de l'assurance sur toute la durée du prêt s'élève à 25,92 €. Contrat d'assurance facultative n°5013 (Décès, Perte Totale et Inversible d'Autonomie, Incapacité Temporaire Totale de travail, Perte d'Emploi) souscrit par FINANCO auprès des sociétés SURAVENIR et SURAVENIR ASSURANCES, entreprises régies par le Code des assurances. Offre valable du 04/04/2016 au 09/04/2016, réservée à des crédits liés à une vente d'un montant minimum de 500 €, avec un apport obligatoire de 30 %, dont la durée de remboursement varie de 12 à 180 mois, le Taux Annuel Effectif Global (TAEG) est de 3,91 %. Sous réserve d'acceptation par Financo - Siège social : 335 rue Antoine de Saint Exupéry - 29400 GUIPavas. SA au capital de 50 000 000 € - RCS BREST B 338 138 795. Société de courtage d'assurances, n°Orias 07 019 133 (vérifiable sur www.orias.fr). Financo est une filiale du Crédit Mutuel ARKÉA. Cette publicité est conçue et diffusée par TRYBA INDUSTRIE SAS (capital social 5 250 000 € - siège social - 21 le moulin, 67110 GLUNDERSHOFFEN - RCS STRASBOURG B 398 265 561) agissant en qualité d'intermédiaire en opérations de banque et service de paiement de Financo immatriculé à l'ORIAS en tant que mandataire non exclusif sous le N°13009448. Cet intermédiaire apporte son concours à la réalisation d'opérations de crédit à la consommation sans agir en qualité de Prêteur.

(2) Selon carnet de garantie TRYBA. (3) Selon modèles et points de vente. Voir auprès de votre Espace Conseil.

Reims-Cormontreuil
Zone de Nuiselements (sortie A4)
1, rue des Forgerons - 51350 Cormontreuil
Tél. 03 26 50 35 35
Ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h

Reims-La Neuville
4, rue Maurice Prevotau - 51100 Reims
Tél. 03 26 06 34 73
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h
et le samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h

