

SANTÉ - BIEN ÊTRE

Cryotera apprivoise le grand froid

DRÔME - Alixan

Le territoire drômois est doté d'un équipement de cryothérapie corps entier (CCE), dont les multiples vertus reconnues par le monde médical répondent aux attentes des sportifs, des personnes atteintes de pathologies douloureuses et des personnes en quête de bien-être. Piloté par Agnès et Emilie, ce nouveau centre franchisé Cryotera accueille le public depuis le 4 novembre dernier.

Agnès et Emilie sont belles sœurs. La première, 38 ans, exerçait la profession d'assistante de gestion alors que la seconde, 46 ans, était commerciale dans le domaine pharmaceutique, jusqu'à ce qu'elles ouvrent le premier centre de cryothérapie corps entier (CCE) en Drôme-Ardèche, les plus proches étant situés à Lyon, Gap ou encore Montpellier.

Comme souvent, le projet est né autour d'une soirée conviviale. Emilie évoque alors la souffrance de son papa atteint d'une sclérose en plaques, et sa volonté de trouver des solutions pour freiner le processus de dégradation voire même capables d'améliorer sa qualité de vie. Renseignements pris (sur internet), il apparaît qu'une méthode montre des résultats prometteurs à plusieurs titres dont celui de soulager les patients atteints de cette pathologie: la cryothérapie.

En quête d'un lieu situé autour de la gare Valence TGV, c'est finalement sur le site Le Bon Coin qu'elles trouvent leur bonheur: un bâtiment à louer, tout juste achevé, idéalement situé en bordure de la Lacre [périphérique de Valence] sur la commune d'Alixan, zone des Marthes.

Le financement de 250 000 euros est assuré, le lieu est trouvé, le partenaire - Cryotera - accompagne l'installation et assure la formation des futures gérantes. Tout est prêt pour l'ouverture le 4 novembre dernier, date à laquelle le centre accueille ses premiers clients avec succès. Jusqu'au 15 novembre où, suite à un épisode neigeux particulièrement sévère, le centre se trouve privé d'électricité, donc dans l'impossibilité d'assurer le suivi des cures. Mais cette mauvaise fortune ne douche en rien l'enthousiasme

des deux belles-sœurs pour qui cette adversité ne fait que renforcer leur motivation et leur solidarité.

J'ai testé: ça pique un peu...

Insomnies, douleurs chroniques, douleurs aiguës, blessures sportives, séquelles d'accidents, pathologies lourdes... sont autant de raisons d'avoir recours à la cryothérapie.

Après avoir renseigné un questionnaire de santé détaillé, et précisé à quel point je suis frileuse, j'enfile un maillot de bain et Agnès me tend un épais bonnet, un masque pour protéger mon nez, deux paires de gants, d'épais chaussettes et une paire de crocs spéciales grand froid. La cabine est à -88°C pour compenser l'ouverture du sas.

J'entre donc dans la chambre froide, ma température cutanée est autour de 34°C. Trois minutes plus tard elle sera descendue à 14°C. Car le séjour à cette température dure de 1 à 6 minutes selon le gabarit, la résistance, la pathologie, le type de cure, etc. En ce qui me concerne, je visais les 3 minutes, durée minimale pour ressentir des bienfaits notables.

J'entre donc, et un brouillard épais se forme. Résultante du gap de températures (+21°C / -88°C), ce « détail » ajoute au stress de la découverte de ce milieu particulièrement hostile malgré une musique dynamisante, destinée à me tenir compagnie en me rassurant. Plutôt rythmée, cette musique a pour vocation de nous inciter à bouger/dansoter sur place, pour éviter une posture totalement statique. Je sens l'air froid sur mon corps mais je n'ai pas la sensation d'être gelée. Ce froid-là n'a rien de mordant finalement.



Avant même de commencer la séance, le cerveau se met en alerte à la vue du moniteur...

Agnès est juste de l'autre côté de la vitre, elle me parle, me pose des questions et « prend la température » pour mesurer mon anxiété. Le brouillard se dissipe progressivement et je guette les moindres signes de désagrément, de douleur, de picotements.

Ce n'est qu'au bout de la deuxième minute et demi que je ressens des picotements à l'intérieur et à l'extérieur de mes bras. Mais pas ailleurs. Les trente dernières secondes sont à la limite de la douleur mais je sais que c'est bientôt fini, alors je résiste vaillamment en me demandant comment font les autres pour tenir plus longtemps.

Les trois minutes sonnent, la porte s'ouvre, Agnès prend ma température cutanée au niveau de la cheville: 14°C, une température finalement légèrement au-dessus de la moyenne habituelle (entre 10 et 13°C).

Pourquoi ces picotements à la surface des bras ? Sans doute à cause d'une masse musculaire moins développée au niveau de mes membres supérieurs, moins toniques, moins vascularisés et donc moins chauds. En enlevant mes chaussettes et mes gants, je constate également des pieds et des mains bien blancs, signe que le corps avait déclenché son dispositif de survie en redirigeant la masse sanguine des extrémités vers les organes vitaux.

... mais je dors mieux

Une fois rhabillée, je me réchauffe autour d'un thé revigorant, gracieusement offert par Emilie pendant qu'Agnès et Lorenzo se préparent pour leur séance de 5 minutes en chambre cryothérapique. Détendue mais attentive, j'écoute Agnès me parler de sa cure de bien-être et Lorenzo évoquer ses problèmes de sommeil. « Je suis plus détendue et en meilleure forme » rapporte Agnès, au bout de quelques séances régulières. « J'ai dormi une nuit complète dès la 3^{ème} séance », se réjouit Lorenzo pour qui la cure se déroule en 5 séances progressives, 5 jours de suite.

Quant à moi, la nuit qui a suivi cette expérience fut assurément la plus apaisée et la plus réparatrice depuis... très longtemps.

Une offre variée: CCE, cryothérapie localisée, cryolipolyse, pressothérapie

Outre les cures CCE, Cryotera propose une offre complémentaire qui s'adresse à tous les publics majeurs.

La cryothérapie localisée peut aider à soulager des pathologies liées au sport: tendinites, inflammations, lombalgies, arthrose, rhumatismes, TMS, etc. Elle possède également des vertus esthétiques: lifting, remodelage, acné, eczéma, etc.

En termes de résultats visuels, la cryolipolyse s'apparente à une liposuction en provoquant la mort de cellules grasses qui s'éliminent naturellement. Bras,

hanches, ventre, cuisses, poignées d'amour, etc. sont autant de zones qui peuvent être traitées localement, à raison de 3 séances d'une heure espacées de 6 semaines environ.

Enfin, le cabinet propose également des séances de pressothérapie, qui ne fait pas appel au froid mais à un système de pneumatiques qui pressent les jambes. Similaire à la technique du drainage lymphatique manuel, cette méthode thérapeutique contribue à augmenter l'élimination des toxines et permet de soulager les jambes lourdes, de favoriser la récupération des sportifs, de lutter contre la rétention d'eau.

Corinne Legros

Chambre cryothérapique et cryothérapie cabine

La Cryothérapie corps entier ou chambre cryothérapique s'effectue dans une pièce fermée où l'air pulsé électrique descend entre -85°C et -110°C selon les instituts.

La durée d'exposition varie de 1 à 6 minutes. Le cerveau ainsi exposé libère des hormones antistress à haute dose, dont les endorphines, hormones de bien-être. Les douleurs sont donc anesthésiées temporairement, le corps est détendu et optimisé pour un sommeil réparateur.

La cabine de cryothérapie traite le corps, mais pas la tête. L'azote brumisé peut descendre entre -140°C et -180°C.

L'exposition n'excède pas 3 minutes. Cette pratique soulage les douleurs sans libérer d'hormones antistress.

Les deux méthodes sont d'usage de plus en plus courant auprès des sportifs de haut niveau mais aussi dans le traitement de douleurs chroniques et invalidantes.