

J ' A I T E S T É

Texte : Margo - Photos : Sylvain Bordier

LA CRYOTHÉRAPIE PERMET
D'AGIR SUR LA SANTÉ,
LE BIEN ÊTRE, OU ENCORE
SUR LA RÉCUPÉRATION
SPORTIVE GRÂCE
À L'ACTION DU FROID.



pas froid aux yeux

Le froid vous dites ? Je ne sais pas encore pourquoi j'ai proposé d'aller tester la cryothérapie dans le centre Cryotera qui vient d'ouvrir dans l'agglomération troyenne... moi qui suis plutôt tongs et chapeau que moufles et après-ski, je commence à avoir peur ! La température extérieure est de 25° C et le gros frigo dans lequel je vais passer 4 minutes annonce -85° C, je vous laisse faire le calcul... Heureusement qu'Eric et Valérie me rassurent : « tu vas ressortir détendue » ! Pour ne rien vous cacher, je suis plutôt tendue ! En maillot de bain, avec mes chaussettes, mes moufles, et mon bonnet, on dirait que je vais tourner un épisode des "bronzés font du ski" ! Mais il faut protéger les extrémités c'est important. Allez je me lance, sur une musique d'ambiance, je m'engouffre dans la chambre de cryothérapie. On voit rien là dedans ! Une brume épaisse m'empêche de distinguer quoi que ce soit ; du coup je me concentre sur mes sensations et c'est plutôt drôle : j'ai les cils complètement gelés, les poils des avant-bras tout blanc, j'ai un peu froid aussi mais je crois que c'est normal. J'ai voulu tenter un semblant de mouvement de danse mais ça ressemblait plutôt à des convulsions. Bref je m'égare, j'entends la voix d'Eric : « Margo plus que 30 secondes ». Oh déjà ? C'était pas si terrible finalement ! En plus on sort tout sec et on se réchauffe presque instantanément. Je prends un petit café dans l'espace salon, hey mais c'est vrai qu'on se sent détendu !

A partir de 30 € la séance de découverte.

En savoir plus ?



www.cryotera.fr



Plus de contenu sur
Instant Lifestyle

