



Explications, prise de température et de tension avant d'entrer.



Dernières recommandations avant le grand plongeon...



Si la sensation de froid n'est pas insupportable, il fait néanmoins frisquet.



La température de la peau en sortant affiche quelque 20°C de moins.

Le grand froid pour soigner les corps ou se sentir bien

L'unique centre de cryothérapie corps entier du département a ouvert à Hyères. Malades, sportifs ou simples amateurs de bien-être, les possibles usagers sont nombreux. On a testé

Tester la cryothérapie? Tiens donc. Quelle drôle d'idée. Ai-je si mauvaise mine pour qu'on me propose de me congeler après ma mort pour me ressusciter un jour? Ah non. Ça, c'est la cryogénération⁽¹⁾. Là on me propose juste de passer quelques minutes, presque nu, dans du grand, grand froid. Utilisée dans différentes circonstances (voir ci-contre) cette technique – cryothérapie corps entier –, a débarqué à Hyères avec l'ouverture du centre Cryo Var. Le seul dans le département à utiliser cette cabine où, du bout des cheveux aux orteils, pas un seul morceau du corps n'échappe au froid plus que polaire.

Ne souffrant pas de maladie inflammatoire – je croise les doigts –, n'étant pas un sportif de haut niveau, ou alors sur console, je rentre plutôt dans la catégorie trois, celle des utilisateurs pour un bien-être personnel. Anti-stress, troubles du sommeil... Voilà deux excellentes raisons de franchir le pas. Je suis un peu sceptique mais rendez-vous est donc pris. Stéphane Dubucq, kinésithérapeute par ailleurs, a ouvert cette structure après plusieurs années de réflexion, de tests. Enthousiaste, il a vu les résultats à l'étranger et a franchi le pas. On n'est pas dans la kinésithérapie, mais dans le complément utile. Qui soulage, fait du bien. En attendant peut-être, qu'un jour, la Sécurité so-



Derrière la vitre, S. Dubucq, l'opérateur, décompte le temps restant. (Photos L. Martinat)

ciale reconnaisse les bienfaits de la technique. Après un rapide briefing, une prise de tension, Stéphane Dubucq qui va jouer le rôle de l'opérateur derrière la vitre – obligatoire –, me donne les dernières recommandations. Trois minutes, pas plus, à moins 80°! Après c'est fatal.

On se sent « down »

Sur le corps rien ou presque. Un caleçon. Des chaussettes et des crocs au pied, un bandeau sur les oreilles et un masque pour cacher les extrémités et puis c'est tout. La porte s'ouvre, en un bond, on passe d'une vingtaine de degrés dans la pièce à plusieurs dizaines en dessous de 0. « On n'a pas

l'impression d'avoir froid », m'avait-on prévenu... Mouais. Ce n'est pas non plus l'été. La sensation de froid ne paralyse pas, mais on sent que notre corps réagit et que ces trois minutes vont finalement être très longues. Alors on bouge histoire de stimuler toute la surface. Pour les souffrants, le froid sert d'anesthésiant. Moi je compte les secondes. Elles défilent. Lentement. Rien d'insurmontable mais quand même. Après 180, signe est donné de ressortir. Second choc thermique et prise de température. Si l'intra corporelle n'a guère varié (-0,2°), celle de ma peau a, en revanche, perdu quelque 20 degrés. Toujours pas de véritable sensation de froid. Quel-

ques minutes après l'expérience, le corps semble se relâcher. Comme s'il venait de fournir un effort intense. On a envie de se poser, de tout lâcher. De se mettre dans un canapé confortable et d'entamer une bonne sieste. On se sent bien, « down » comme on dit outre-Manche. Je me projette déjà: « la nuit va être super ». Pas de chance, Cryo Var n'a pas encore anticipé les nuits agitées des bébés souffrant d'otite et de bronchite. Je suis bon pour une nouvelle séance. **C. L.**

1. La cryogénie est un procédé de conservation par le froid. A ne pas confondre.

Tarif : 40€/séance. Sur rendez-vous. Cryo-Var, 29 avenue Ambroise-Thomas. Rens : 04.94.57.22.21 ou 06.19.32.25.85.

Les effets

La Cryothérapie corps entier (CCE) reprend les effets du froid appliqué localement (antalgique, anti-inflammatoire et antihémorragique).

Dans le domaine médical : un grand nombre d'indications peuvent faire appel au soin par ce procédé : rhumatismes inflammatoires, spondylarthrite ankylosante, arthrose, polyarthrite rhumatoïde, ostéoporose, sclérose en plaques, dépression, migraine... « La cryothérapie permet d'apporter une réponse thérapeutique pour des pathologies pour lesquelles on n'en a pas. »

Dans le domaine sportif : préparation à la compétition, récupération, amélioration des performances, atteintes articulaires, vasculaires, musculaires et tendineuses... « La cryothérapie permet une diminution du battement cardiaque à l'effort, une augmentation de la Vo2 max et une récupération plus importante. »

Dans le domaine du bien-être : raffermissement de la peau, contrôle du poids, détente, anti-stress, troubles du sommeil... « Les gens se sentent bien après, pas fatigués, c'est un antidouleur puissant que leur propre corps fabrique », explique Stéphane Dubucq

Comment ça marche ?

L'objectif est de stimuler le corps humain de façon à déclencher les réflexes de lutte contre le froid extrême.

« À -77°, la peau et le corps réagissent », explique Stéphane Dubucq. Ce choc thermique entraîne une augmentation du flux sanguin et donc un meilleur drainage, une élimination plus rapide des toxines et une accélération de la réparation tissulaire. Ce choc thermique, en réponse aux récepteurs thermiques, aura pour conséquence « la fabrication d'hormones de type endorphine, de morphine, de cortisol qui, fabriqué naturellement, permet d'arrêter ou diminuer les médicaments et tout ce qu'ils induisent comme effets secondaires. D'où une diminution des coûts pour la Sécu ». Cette stimulation du système nerveux et l'augmentation de la synthèse de noradrénaline, génèrent aussi des effets analgésiques puissants, profitables dans le soulagement des douleurs corporelles. Cet ensemble de réflexes de lutte contre le froid apporte aussi des effets vasomoteurs, anti-infectieux et anti-inflammatoires.

Sauna ou corps entier?

Plus connu du « grand public » (différents centres proposent cette formule dans le Var), le cryosauna fonctionne généralement avec de l'azote qui sort à une température de -140 degrés. L'effet de froid n'est pas uniforme sachant que la tête est à l'extérieur et la consommation d'azote est forte. Pas question pour autant pour Stéphane Dubucq de dénigrer cette technique. « Le juge de

paix, c'est le patient. Moi j'ai essayé les deux. Ils vont vite voir la différence. Le froid n'est pas nouveau, c'est la manière de le produire qui est nouvelle ». L'efficacité du froid serait plus importante avec la cryothérapie corps entier qui fonctionne à l'électricité, comme un climatiseur géant. En tenue (voir ci-contre), le patient entre en intégralité dans la cabine et reçoit une température uniforme sur tout le

corps. Aucun risque de brûlure par le froid, les murs sont chauffés. Très utilisée chez les sportifs de haut niveau (cyclisme, RCT...), l'INSEP possède par exemple sa propre cabine. « C'est une technique qui donne de très bons résultats dans d'autres pays, comme le Canada. En Allemagne, c'est remboursé par la Sécu. Le groupe Swissliffe vient de décider de le rembourser en France. »