

# Le pouvoir du froid pour soigner nos maux

Suivre une séance de cryothérapie dans une cabine à -85°, c'est le concept de la franchise Cryotera qui s'est implantée au Mans début juillet.



Jean-Pierre et Martine Nguyen sont frère et sœur et les gérants de ce nouvel espace bien-être.

PHOTO : J.M.

## Quel est le principe de la cryothérapie ?

**Martine et Jean-Pierre Nguyen :** C'est basé sur le principe du bien-être par le froid, autour de plusieurs prestations : la cryo corps entier ou localisé, la lipolyse (amaigrissement par le froid) et la pressothérapie (drainage lymphatique et massage mécanique). La séance dure entre 4 à 6 minutes. Le client entre dans une chambre qui diffuse un froid électrique et sec à -85 degrés. On peut être plusieurs dans la cabine. On peut faire environ une séance par semaine ou, selon la pathologie, il faut partir sur 5 ou 6 séances quotidiennes.

## Le froid est-il difficile à supporter en cabine ?

**M. N. :** On a les bras qui piquent un peu, c'est le corps qui réagit. La séance dure le temps d'une chanson. On peut avoir de l'appréhension. On annonce volontairement la température à -85 pour faire comprendre aux clients qu'on cherche à créer un choc thermique. Il y a des

contre-indications alors on fait remplir un formulaire avant toute séance aux clients. Pour certaines pathologies, cela nécessite au préalable un avis médical.

Pendant la séance, le client est en maillot de bain et on fournit de quoi protéger les extrémités : les mains, la tête, les pieds et un masque pour les voies respiratoires.

On ne laisse pas la personne seule : on a un contact visuel et sonore pendant toute la séance pour la rassurer.

**J.P.N. :** La séance va être plus ou moins longue selon la morphologie de la personne. Un sportif peut aller jusqu'à 6 minutes. Le but étant d'aller chercher un choc thermique.

## Comment se sent-on après une séance ?

**M. N. :** Il y a une détente quasi immédiate. Beaucoup de sportifs font des séances pour la récupération et la prévention des blessures. La cryo vient aussi soulager les douleurs inflamma-

toires.

## Quels autres maux la cryothérapie peut-elle soulager ?

**M.N. :** L'amélioration du sommeil et la baisse du stress. La pratique libère toutes les hormones du bien-être : endorphine, dopamine... Les mêmes qu'on produit lorsqu'on fait une heure de natation. C'est pour ça qu'on se sent bien : ces hormones participent à la relaxation.

## Comment avez-vous connu cette méthode ?

**M.N. :** On est originaires du Mans et on vient du commerce. J'ai eu envie de me tourner vers le bien-être et avoir une relation clientèle plus naturelle. Quant à Jean-Pierre, il s'est blessé et a découvert les vertus du froid à ce moment-là. Le concept de cryothérapie nous a séduits.

[Julie.marchand@lemans.maville.com](mailto:Julie.marchand@lemans.maville.com)

[julie.marchand@lemans.maville.com](mailto:julie.marchand@lemans.maville.com)

## Le concept



PHOTO : J.M.

Largement utilisée par les sportifs de haut niveau, la cryothérapie, ou traitement par le froid, se développe aujourd'hui de plus en plus. Son principe : exposer son corps à un froid intense pendant plusieurs minutes, afin de provoquer un choc thermique. Les bénéfices sont nombreux : effet bien-être, soulagement des douleurs, amélioration du sommeil, perte de poids ou encore meilleure récupération pour les sportifs. Attention, il existe cependant des contre-indications.



## Pratique

### Centre Cryotera

Sur rendez-vous  
Du lundi au vendredi  
De 9h30 à 19 heures  
Le samedi  
De 10 à 16 heures

14 boulevard René Cassin  
Contact : 02 43 18 61 93  
[www.cryotera.fr](http://www.cryotera.fr)

# 10km

Le Maine Libre

Cross international Le Maine Libre  
ALLONNES SARTHE

SAMEDI 18  
NOVEMBRE

Relève les défis :  
Le KM SAUCONY et  
la Côte RUNAVENTURE

Inscriptions sur :  
**lemainelibre.fr**

\* Gratuit jusqu'au 1<sup>er</sup> novembre puis 8€