

Sarthe. On a testé pour vous la cryothérapie !

Un centre de cryothérapie vient d'ouvrir ses portes au Mans (Sarthe) début juillet 2023. J'ai pu tester l'expérience.



Jean-Pierre dans la cabine de cryothérapie, au sein du centre qu'il dirige avec sa sœur Martine. ©Actu Le Mans

Par **Frédéric Jovet**

Publié le 16 Jul 23 à 16:45

Martine et Jean-Pierre Nguyen ont [ouvert un centre de cryothérapie](#) au Mans ([Sarthe](#)), le lundi 3 juillet 2023. Afin de me faire découvrir, ils m'ont proposé de tester la salle de cryothérapie « corps entier ».

- 87°

« Vous voulez tester ? » J'avais accepté rapidement la proposition mais en voyant s'afficher -87° sur un écran tactile à côté de la cabine, on devient tout de suite moins serein. Après avoir vérifié qu'il n'y avait pas **de contre-indications**, Jean-Pierre commence par expliquer les bienfaits que la cryothérapie engendre : sensation de bien-être, amélioration du sommeil, diminution du stress...

Avant d'entamer la séance, changement de tenue requis et celle-ci est plutôt légère ! On quitte ses vêtements et on reste en caleçon (en maillot de bain pour les femmes). Là, on me fournit des chaussettes et des chaussures adaptées, un masque jetable, une charlotte, un bonnet et des moufles. Un beau combo claquettes/chaussettes et tenue d'hiver. « Il faut respirer normalement et détendre les épaules », conseille simplement Jean-Pierre.

C'est parti pour 4 minutes

Martine prépare la musique pour la session. « U2, ça vous va ? ». J'acquiesce, la session de cryothérapie se fera sur *Sunday Bloody Sunday*. La gérante ouvre la porte et je me retrouve d'un coup dans le grand froid.

A peine passé le seuil, le **froid saisit** instantanément tout le corps. La différence de température entre l'intérieur et l'extérieur crée une espèce de brouillard qui se dissipe au bout d'une minute. Tout au long de la séance, Martine est à l'extérieur et reste en communication.

De très **légers picotements** se font sentir notamment au niveau des bras. Après une minute à l'intérieur, on s'habitue étonnamment au froid et on peine à imaginer la température réelle. Je vois les moufles se blanchir au fur et à mesure que le temps s'écoule.

Les 4 minutes sont écoulées, signale Martine. C'est passé relativement vite. Dès ma sortie, elle prend la température au niveau de mon bras gauche. « 17° ». Puis de ma jambe gauche : « 20° ». Je n'ai pas l'impression de ressentir un **grand écart de températures** en quittant la cabine; pourtant, en l'espace de seulement quelques minutes, la température du corps a bien chuté. « Mais elle remonte rapidement », précise Jean-Pierre. Une fois les vêtements endossés, la sensation de froid se dissipe et le corps se réchauffe progressivement.

Un petit café pris dans le salon pour finir la séance et on se sent relaxé et bien réveillé ! Par chance, j'ai évité le choc thermique en sortant du centre : pas de forte chaleur ce jour-là mais un bon 22°. ●

#Bien-être