

Près de Metz, j'ai testé pour vous la cryothérapie : voici mon verdict

Cryotera a ouvert ses portes à Loisirama, à Moulins-lès-Metz (Moselle), en mai 2022. J'ai décidé d'y faire un saut pour tenter l'expérience. Voici ce que j'en ai pensé.



Annabelle Manné, la gérante de Cryotera à Moulins-lès-Metz (Moselle). (©Antony Speciale/Lorraine Actu)

Par **Antony Speciale**

Publié le 25 Avr 23 à 16:00

[Voir mon actu](#)

★ [Suivre Lorraine Actu](#)

Cryotera est l'un des premiers noms à avoir ouvert ses portes à Loisirama, le complexe de loisirs de **Moulins-lès-Metz (Moselle)** autrefois connu comme la Rotonde, en mai 2022.

La chaîne de centres de **cryothérapie** possède une dizaine de pôles répartis sur toute la France. Elle s'est développée dans le complexe de loisirs qui accueille notamment [Prison Island](#), [ManKind VR](#) ou encore [Have Fun](#).

Annabelle Manné, la gérante du centre de Moulins-lès-Metz, a expliqué le concept auprès de *Lorraine Actu* avant de nous proposer d'essayer par nous-mêmes.

Récupération sportive, amélioration de la qualité de vie et bien-être

Pour Annabelle Manné, « la cryothérapie est destinée aux sportifs qui récupèrent de leurs efforts, mais aussi aux gens qui veulent améliorer leur qualité de vie ainsi que ceux qui veulent simplement se détendre ». Pour ce faire, plusieurs prestations sont proposées au public.

On propose de la cryothérapie localisée, avec de l'air froid projeté sur une zone spécifique du corps. On retrouve également la cryolipolyse, avec une exposition des cellules graisseuses à -10°C pour les éliminer : son but est purement esthétique. En lien avec cet aspect esthétique, on a un pôle nutrition en collaboration avec une diététicienne. Ensuite, la pressothérapie consiste en un massage par drainage lymphatique. Enfin, la chambre de cryothérapie plonge le public dans un froid sec de -90°C pendant quatre minutes.

Annabelle Manné

Gérante de Cryotera à Loisirama

Annabelle Manné assure également que « 80 % des gens qui pratiquent la cryothérapie ont **amélioré la qualité de leur sommeil** ».

L'heure du test a sonné

Une fois les explications données, Annabelle vérifie que le client n'a pas de contre-indication médicale ou de pathologie. Ensuite, c'est l'heure de tester. Première étape : se mettre en tenue. Celle-ci est plutôt légère : je n'ai gardé que mon caleçon pour enfiler une paire de **chaussettes** spécifiques, des **chaussures antidérapantes**, des **moufles**, un **masque**, une **charlotte** et un **bonnet**.

Deuxième étape : entrer dans la chambre. Me voilà parti pour quatre minutes par -87°C . Juste avant, Annabelle m'a proposé de passer une musique du style de mon choix. C'est donc la voix d'Axl Rose de **Guns N' Roses** qui m'accompagne dans cette épreuve avec le titre *November Rain*. Le choix du client est totalement libre.



Avant la séance de cryothérapie en chambre, il faut enfiler des chaussettes spécifiques, des chaussures antidérapantes, des moufles, un masque, une charlotte ainsi qu'un bonnet. (©Antony Speciale/ Lorraine Actu)

Progressivement, je sens des picotements dans certaines parties de mon corps, mais le froid est largement supportable. Annabelle prévient qu'à chaque minute, on ressent une sensation différente, mais j'ai trouvé que le temps passait relativement vite à l'intérieur. La gérante se tient à proximité de la cabine pour pouvoir communiquer avec la personne qui se trouve dedans.

Le verdict

En sortant de la chambre, je n'ai pas ressenti de violent écart de température et j'avais même à peine froid. En me rhabillant, je sentais encore les zones qui picotaient un peu, mais absolument rien de désagréable.

Quelques minutes passent, le temps de boire un café, les effets se font sentir : je me sens détendu comme après une bonne nuit de sommeil et je me suis déjà réchauffé rien qu'en me rhabillant.

Comme le décrit Annabelle, qui a servi de cobaye pour la photo, « on se sent un peu stone mais avec de l'énergie ». C'est plutôt bien résumé.

Suivez toute l'actualité de vos villes et médias favoris en vous inscrivant à [Mon](#)

[Actu.](#) ●