

contrairement aux capsules où la tête est à l'extérieure. Et quand on sait que 40 % des récepteurs au froid sont situés sur le visage, l'efficacité est évidemment supérieure avec une meilleure stimulation du système nerveux central. »

Une séance dure de 3 minutes pour les centres qui opèrent à -110° et jusqu'à 7 minutes pour ceux équipés de chambres à -90° . Une température qui peut paraître extrême, mais est en fait rendue supportable par l'absence totale d'humidité. De quoi faire chuter la température de votre peau de 30° à 12° , mais pas votre température corporelle qui restera identique. Aucun risque de tomber malade. « Sur la peau, nous avons des thermorécepteurs et quand tu vas passer de 20° à -90° , ton corps va subir un choc thermique et être agressé par le froid », explique Guillaume. « Ton cerveau, ne sachant pas combien de temps tu vas rester, va vouloir se protéger face à ce froid. Il va ainsi actionner ses différents réflexes de protection avec la vasoconstriction, l'antalgie et la libération d'hormones. L'intérêt est non seulement d'avoir moins de courbatures, avec jusqu'à 3 jours de récupération passive de gagnés d'un coup, mais aussi, et surtout la prévention de la blessure. Le fait de venir nettoyer ton corps régulièrement va permettre de retarder tout ce qui est tendinopathie, claquage, elongations musculaires... » Et en cas de petites blessures, celui qui est aussi coach de CrossFit® suggère une utilisation de la cryothérapie en cure. « Tous les jours pendant 5 jours pour les problèmes inflammatoires et 10 jours pour les maladies chroniques. On répète les séances, car face à ce stress, ton corps va s'adapter et se renforcer. C'est le principe d'Hormèse. Le froid va augmenter la libération d'hormones anti-inflammatoires pour rééquilibrer la balance pro et anti-inflammatoire du corps. »

Tarifs : comptez autour de 40 € la séance avec la possibilité d'obtenir des prix dégressifs sur la prise de pack ou d'abonnements.

Les bains froids

Plus facilement accessible et très prisé des athlètes CrossFit® professionnels ou amateurs, le bain froid est également un excellent moyen d'arriver aux mêmes bénéfices déjà évoqués et un outil précieux pour la récupération. Ce qu'a compris très tôt Jonathan Colombay, propriétaire de 100 Pourcent CrossFit® depuis 2014 et qui a tout de suite cherché un aspect global de la prise en charge de ses adhérents. Au point d'ouvrir il y a deux ans un second bâtiment entièrement dédié à la récupération et qui dispose notamment de ce fameux puits d'eau froide. « Nous avons utilisé un tank à lait que nous avons modifié en installant un



petit moteur avec un système de filtrage et qui nous permet de réguler la température de l'eau jusqu'à 0° », décrit Jonathan. « Il n'y a rien de magique, mais lorsque l'on utilise le froid cela peut être très intéressant et efficace. La première chose importante que l'on recherche avec le froid, c'est un boost organique. Nous sommes dans une société où l'on a beaucoup de confort et on reste trop dans ce confort. Notamment au niveau de la température. Et lorsque le climat devient froid, notre organisme n'a pas les moyens de s'en défendre et on tombe malade. C'est la loi de l'Hormèse. Si tu stresses de manière très forte et très courte ton organisme, il va créer des adaptations pour s'en défendre. C'est ce qu'il se passe sur le froid. »

Attention toutefois à ne pas tomber trop vite dans un stress trop important pour votre organisme. Profitez des bienfaits du froid s'apprend et nécessite une acclimatation qui peut prendre du temps. « Il faut y aller progressivement », reprend Jonathan. « Quelqu'un qui a peur du froid, se mettre à faire des douches froides tous les jours, c'est

aberrant. C'est un pas bien trop important. Et si tu stresses de manière trop importante, tu ne stresses pas, tu agresses. Et là, ton système se met en saturation, tu crées de la fatigue et plus d'effets délétères que de bénéfiques. Si tu as fait une grosse séance d'entraînement et qu'en plus de ça tu balances du froid, tu vas continuer d'agresser ton système. » Celui qui distille également des formations Thérapie par le froid pour FitProcess conseille ainsi de ne pas s'immerger totalement dès la première séance, mais de commencer par le plus dur, les extrémités. « Le but recherché est que son corps soit capable de créer une chaleur interne. Donc, l'objectif quand on fait du froid, c'est de ne pas subir ce que l'on fait. Je conseille de faire parfois des séances très froides et très courtes où la personne va se battre, et parallèlement, développer sa capacité à descendre progressivement en froid. Au lieu de prendre une douche à 30° , au bout d'un mois on la descend à 29° , puis deux mois plus tard à 28° , 27° , de manière très progressive. L'objectif final est de pouvoir être dans un bain d'eau froide sans que l'eau ne paraisse froide. Dans tous les cas, il faut



La cryothérapie peut être localisée

pouvoir rester serein. Si on grelotte, c'est qu'on a poussé le froid ou l'entraînement avant de manière trop intense. »

Un procédé également utilisé par Delgis Garcia, chiropracteur à Paris et qui dispose lui aussi d'un bain froid. « *Sur certains patients que je vois en chiropraxie qui ont des entorses, des problèmes inflammatoires ou des douleurs chroniques ou aiguës, je vais utiliser le bain froid à la fin de ma séance. Dans le cas de lésions, cela va réduire la pression du compartiment musculaire où il y a cette congestion d'hématomes. Cela va réduire l'inflammation et créer une vasoconstriction avec le sang qui circule plus rapidement pour aider à drainer la zone inflammée. Sans oublier l'effet antalgisant.* » Un procédé utilisé depuis longtemps dans les pays nordiques (où il n'est pas compliqué de trouver de l'eau froide) et adopté aujourd'hui par tous les grands clubs de foot. La marque finlandaise Avantopool vient d'ailleurs de s'installer en France. Un matériel pas encore accessible au grand public contrairement à votre douche que Delgis suggère de toujours finir à l'eau froide !

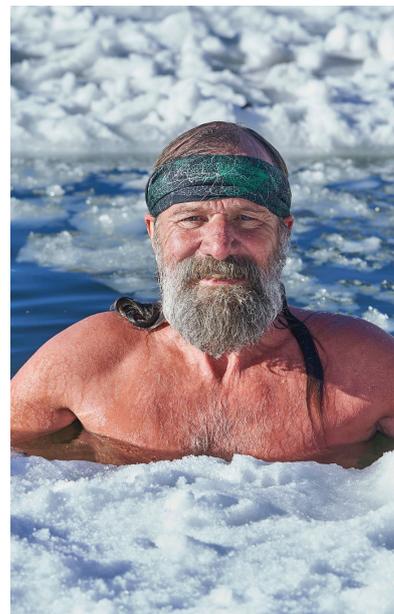
Quand utiliser le froid ?

Que l'on se tourne vers la cryothérapie ou l'eau froide, il est important de cerner le meilleur moment pour exposer son corps à ce stress et ne pas récolter plus d'effets néfastes que positifs, selon le but recherché. « *Si tu es un athlète confirmé et que tu es dans une phase où tu veux prendre en force et en volume et que tu mets du froid immédiatement après l'entraînement, tu vas venir bloquer les marqueurs inflammatoires, les interleukines* », explique Jonathan Colombet. « *Tu auras moins de courbatures, mais le problème est que si tu veux prendre de la masse musculaire, il faut passer par la courbature pour que ton corps puisse se recréer avec un plus gros volume musculaire. Je conseille donc aux athlètes de haut niveau qui veulent vraiment faire des bains froids de le faire sur leurs jours off. En revanche, si tu fais une compétition avec l'objectif d'être performant sur l'instant et sans courbatures entre les WODs, là c'est intéressant. En particulier si tu l'as travaillé en amont. À l'inverse, si tu es dans un mode où tu dois te battre contre le froid parce que tu n'as pas l'habitude et tu n'es pas bien, cela peut te fatiguer encore plus après.* »

La cryothérapie localisée

Pour les problèmes localisés dont vous avez du mal à vous défaire, certains centres proposent une cryothérapie localisée pour venir cibler la douleur. « *Je vais envoyer un flux d'azote à 20 cm de la peau pendant une dizaine de minutes qui va permettre d'aller beaucoup plus bas en température de peau, car cela sort à -162°* », explique Guillaume Arend. « *On va descendre jusqu'à 4 degrés de température de peau et ainsi aller encore plus loin en action antalgique.* » Un procédé qui, sans être miraculeux, vous assure de ne plus ressentir la moindre douleur sur la zone concernée pendant un moment après la séance. Testé et approuvé par l'auteur de cet article !

La méthode Wim Hof



Premier personnage à avoir développé une approche du renforcement de son système immunitaire et de sa santé par le froid et à en avoir vulgarisé l'approche, Wim Hof a développé une méthode qui s'appuie sur une technique de respiration, une exposition au froid et la méditation « *pour vous reconnecter à vous-même et à la nature* ». Le Hollandais que l'on surnomme "Iceman" s'est notamment fait connaître par ses nombreux records d'exposition au froid, capable de réaliser une apnée de 6 minutes 20 sous la glace polaire, de s'immerger plus d'une heure dans de la glace ou de courir un semi-marathon autour du cercle polaire pieds nus et en short ! Il propose aujourd'hui des vidéos en ligne, mais aussi des expéditions pour apprendre en situation à maîtriser le froid.