

Grandeur nature

Rester dans une pièce 3 à 6 minutes à -87 degrés. Voilà ce que propose Cryotera, qui a ouvert récemment à Saint-Laurent-du-Var. On a testé cette séance, qui ne s'adresse pas qu'à des sportifs.



Souffler le chaud et le froid, surtout le froid, telle est la mission que se sont fixée Rebecca Giraud et François de Puybusque. Leur centre Cryotera Nice, ouvert le 12 février dernier à Saint-Laurent-du-Var, propose en effet tout un panel de prestations, dont une grande partie est basée sur le maintien des basses températures. Dans l'inconscient collectif, ce type de procédé est essentiellement réservé aux athlètes. Il n'en est rien, comme le souligne le directeur de l'établissement : « Les sportifs représentent environ 30 % de notre clientèle. Pour les autres, il s'agit d'un public varié, soucieux d'améliorer sa qualité de vie, et allant de personnes à la recherche du simple bien-être jusqu'aux clients atteints de syndromes inflammatoires et de douleurs chroniques ».

L'élégant aménagement de leur établissement lui confère des allures que n'ont rien à lui envier les spas de certains luxueux hôtels de la côte. Le lieu, qui se veut à la fois sanctuaire de santé et de détente, est composé de différentes pièces réservées chacune à un type de prestation. Si l'espace nutrition est actuellement en recherche d'un praticien, les autres sont d'ores et déjà opérationnels. À commencer par celui consacré aux soins du visage. Dans ce procédé, la cryothérapie est localisée, et associée à la pose d'un masque gorgé d'actifs et d'acide hyaluronique. Ce qui permet une production naturelle de collagène et ralentit le processus normal de vieillissement de la peau. Également prodiguée à des fins esthétiques, la cryolipolyse, dont l'appareil a des allures d'aspirateur, est une pratique usant du froid dans un but d'amincis-

sement. Et non d'amaigrissement, détail important pour François de Puybusque : « La perte de masse ne se voit pas sur la balance mais dans le miroir ! ».

« C'est idéal pour les gens qui travaillent debout »

Plus spécifiquement indiquée pour les sportifs et les sédentaires souffrant localement, la cryothérapie localisée permet de cibler l'action sur une zone en particulier. Ses vertus sont multiples : accélération de la cicatrisation des tissus, production d'un effet antalgique, diminution des œdèmes, des gonflements et des sensations de douleurs musculaires et articulaires... Un traitement notamment adapté aux tendinites, épouvantails s'il en est des pratiquants de sports d'endurance. La pressothérapie consiste,

à se parer d'un équipement pouvant être décrit comme un pantalon peu saillant. Des poches se gonflent alors successivement en partant des pieds et en remontant vers la taille. Ce qui provoque un massage mécanique, activateur de la circulation sanguine et lymphatique au niveau des membres inférieurs. La fonction d'élimination des déchets musculaires s'en trouve de fait stimulée, et les toxines évacuées. Lui-même triathlète et traileur, le tenant des lieux assure que « c'est idéal pour les gens qui travaillent debout, comme les pharmaciens ou les boulangères ».

Clou de la visite, la chambre de cryothérapie corps entier gratifie ses utilisateurs de nombreux bienfaits. Parmi eux sont avancés la récupération musculaire, l'amélioration du bien-être global et,

pour certains, du sommeil. Avant de se lancer dans le bain - ou plutôt dans ce qui ressemble à une cabine de douche - la signature préalable d'un formulaire de non-contre-indication est obligatoire. Le questionnaire rempli vise à déterminer si la personne est physiquement apte à supporter la séance. « Les choses ne sont pas faites au hasard. Nous faisons partie d'une franchise, qui recourt à l'expertise d'un comité scientifique composé entre autres d'un médecin urgentiste, d'un généraliste, d'un rhumatologue, d'une dermatologue, de kinés et d'enseignants au CREPS de Reims, afin de déterminer les différents protocoles » tient à préciser Rebecca Giraud.

3 à 6 minutes

Après s'être totalement dévêtu, sous-vêtements exceptés, il est ensuite nécessaire de s'équiper de manière à protéger les extrémités, plus sensibles. Chaussettes, gants (double-couche pour ceux souffrant du syndrome de Raynaud) et bonnets composent ainsi l'ultime rempart à ce milieu hostile. La température qui y règne est en effet de -87 degrés Celsius. La séance peut alors débuter. Sa durée s'étale de 3 à 6 minutes selon le morphotype et le sexe ». François précise : « notre pôle de recherche a travaillé sur la variation de la température cutanée de nos clients en fonction de leurs caractéristiques physiques. Les thermiciens ont pu prouver scientifiquement que l'indice de masse grasseuse influe positivement sur l'abaissement de la température de peau. Les femmes ont donc besoin de moins de temps que les hommes dans la chambre de cryothérapie pour descendre entre 12 et 15°C ». La température est en effet mesurée à chaque fin de séance. Le principe est simple, mais sonne sous le coup de l'évidence quand il est imaginé par

l'intéressé : « Dans de telles conditions, il n'y a aucune variation de la température interne, il est donc impossible de tomber malade. Avec l'abaissement de la température cutanée, le corps se met en mode défense. Le sang se déplace vers les organes vitaux : le cœur, le tronc central... On peut vivre sans bras et sans jambes, pas sans cœur. A la sortie de la séance, le sang repart vers les extrémités. Ce qui a pour effet de réoxygéner les muscles et d'éliminer les déchets musculaires ».

L'idée de s'infliger un tel traitement pourrait faire froid aux yeux. Et pas seulement. Il est toutefois beaucoup moins virulent que, par exemple, le simple fait de se baigner dans un lac de montagne. Là encore, François a une explication : « L'eau est 4 fois plus conductrice que l'air. En entrant dans un liquide frais, on a l'impression d'être parcouru de morsures d'animal. Dans l'air il n'en est rien, même à plus basses températures. La doyenne du réseau a 90 ans et supporte très bien les séances ». Effectivement, une période de 4 minutes 30, dans la moyenne de la fourchette préconisée, n'a rien d'insupportable. Et la sensation de légèreté éprouvée dans les moments qui la suivent est des plus appréciables. Sportivement, les répercussions recherchées sont diverses : « Il y en a qui viennent juste avant une compétition, pour s'y aligner au maximum de leur potentiel. Pour d'autres, c'est après, dans le but d'accélérer la récupération... ».

De nombreux sportifs maralpins de haut niveau ont déjà leurs habitudes dans l'institut (lire ci-dessous). Le nombre de séances à exécuter dépend de l'objectif poursuivi et doit être déterminé en concertation avec les responsables de l'endroit. Ils ont en effet les mains froides, mais le cœur chaud !

STÉPHANE GIORDANENGO

Les sportifs sont convaincus

François de Puybusque a réussi à attirer plusieurs grands sportifs dans son centre. C'est le cas des cyclistes professionnels de Nice Métropole Côte d'Azur, en partenariat avec Cryotera, mais aussi le patineur Adam Siao Him, double champion d'Europe et récent médaillé de bronze aux mondiaux, qui s'entraîne à la patinoire Jean-Bouin de Nice. « J'en faisais déjà à Paris, lorsque j'étais à l'Insep, et sincèrement, c'est un outil efficace pour mieux gérer les phases de récupération », explique le patineur. « Personnellement, j'en tire beaucoup de bénéfices. Ça m'aide, et je continue à faire des séances à Saint-Laurent-du-Var... »

L'athlète Wilhem Belocian, champion d'Europe en salle sur le 60 m haies en 2021, est venu il y a peu de temps. Tout comme le Grassois Théo Pourchaire, dernier champion de Formule 2, est habitué des lieux. « C'est important, ça me fait du bien de venir une fois par semaine, pour la prévention des blessures, la



Wilhem Belocian (ci-dessus), champion d'Europe du 60m haies ou le pilote Théo Pourchaire (avec François de Puybusque), le responsable du centre à St-Laurent-du-Var, font partie des sportifs clients de Cryotera.



récupération après un effort physique, ou la perte de masse grasseuse. Je vois les bénéfices, mais aussi pour la réduction du stress, pour l'adaptation au jet-lag. En tant que sportif de haut niveau, c'est un plus. Je conseille aux gens d'essayer au moins une fois ». (Photos DR)

Où en faire ?

Cryotera se situe en face de Cap 3000 à Saint-Laurent-du-Var (148, avenue Georges Guynemer). Tarifs : 30 euros la séance découverte corps entier, puis 42 euros. Rens. 04.93.19.10.13. www.cryotera.fr Outre Cryotera, il existe plusieurs centres qui proposent de la cryothérapie. A Nice (Cryo Regina), Cagnes-sur-Mer (Crypulse) Mouans-Sartoux (Crypôle)... Dans le Var également : une autre franchise Cryotera est basée à La Garde. D'autres sites : Ma Cryo (Toulon), Cryovar (Hyères)...