

On a testé pour vous la cryothérapie corps entier

Le salon Cryotera a ouvert ses portes début mars. Nous avons testé pour vous la cryothérapie corps entier (3 minutes à -87°C). Une expérience... rafraîchissante. On vous raconte.

Moins 87 degrés pendant 3 minutes et trente secondes ! Quand Pierre-Emmanuel et Laurence Villa nous ont proposé de venir tester la salle de cryothérapie corps entier du centre Cryotera, ouvert début mars, à Saint-Brieuc, à la rédaction d'Ouest-France, on a tous un peu regardé ailleurs.

Après quelques hésitations, trois d'entre nous se sont finalement dévoués. Le rendez-vous est fixé au lundi 17 mars, à 11 h. À l'heure dite, nous sommes là, devant l'entrée du bâtiment situé aux Villes-Dorées. Personne ne s'est défilé. Première victoire.

Pendant plusieurs minutes, le couple et leur salariée, Laura Renard, infirmière de profession, nous expliquent en détail l'histoire de l'enseigne, créée en 2017 à Reims (Marne) par des frères jumeaux et qui s'appuie sur un comité scientifique.

Ils nous présentent également les différentes prestations proposées : cryothérapie localisée (récupération), pressothérapie (drainage lymphatique), cryolipolyse (amaigrissement) et cryothérapie corps entier, leur équipement phare.

Récupération, bien-être, sommeil...

Ses bienfaits ? Améliorer la récupération, favoriser le bien-être, réguler le sommeil et agir sur les douleurs passagères. « **Ce sont les quatre bénéfices après une séance**, explique Laurence Villa. **Ensuite, les personnes qui le souhaitent peuvent poursuivre par une cure de plusieurs jours successifs pour que les effets estompés s'inscrivent dans le temps.** » Et Pierre-Emmanuel Villa de préciser : « **Pour que le cerveau s'adapte et intègre le stress au froid, il faut une récurrence des séances.** »

La cryothérapie est connue et pratiquée des sportifs depuis plusieurs années. Des joueurs du Stade briochin sont déjà venus l'expérimenter à Cryotera. Mais si le cœur d'activité du centre tourne autour de la santé, Laurence Villa insiste : « **On ne fait pas dans le médical.** »



Pierre-Emmanuel et Laurence Villa, les patrons de Cryotera, avec Laura Renard, salariée, devant la cabine de cryothérapie corps entier.

(PHOTO : OUEST-FRANCE)

Cette technique ne guérit pas une maladie. En revanche, elle peut agir sur certaines douleurs inflammatoires et chroniques. L'équipe de Cryotera invite les kinés, ostéopathes, médecins traitants et autres professionnels de santé qui le souhaitent, à venir tester.

Mais revenons à notre test. Une fois rempli le formulaire médical sur les éventuelles contre-indications, le moment tant attendu est arrivé. Direction la salle de cryothérapie corps entier. Après un passage en cabine pour enfiler notre maillot de bain, l'équipe nous remet bonnet, gants, chaussettes, sabots en plastique et masque chirurgical. Nous voilà prêts.

« **C'est du froid sec, électrique,**

vous verrez, c'est comme si vous entriez dans une eau à 10 degrés », glisse Laurence Villa, juste avant de nous ouvrir la porte vitrée de la cabine bleutée, sur une musique « **entraînante** ». Pour nous, ce sera *Freed from desire*, de Gala.

La professionnelle a raison. Le froid nous saisit d'emblée, mais nous n'aurions pas pu affirmer que la température affichait -87°C , sans le savoir au préalable. On nous conseille de bouger. « **Pas trop quand même, vous allez trop vous refroidir !** », nous interpelle Laurence au micro, depuis l'extérieur.

Les premières secondes paraissent très longues. « **Il reste deux minutes** », nous annonce la gérante. Inter-

minable ? Un peu, mais on se motive entre collègues. La sensation de froid s'intensifie au fur et à mesure que les secondes s'égrènent. Un indicateur lumineux témoigne de la fin imminente de l'expérience. Cinq, quatre, trois, deux, un, zéro !

Ça y est. On ne se fait pas prier pour sortir. Laura vérifie la température de notre enveloppe corporelle : 14, 13 et 10 $^{\circ}\text{C}$. « **C'est bien** », rassure-t-elle. Notre corps se réchauffe très vite. Nous débriefons autour d'une boisson chaude. Nous sommes tous les trois unanimes : et si on recommençait ?

Cédric ROGER-VASSELIN,
Nadia LE SAUX
et Catherine LEMESLE.