

SANTÉ

Bientôt, un pôle de cryothérapie

Ce sera le premier centre de cryothérapie corps entier de la région. Il s'adressera aux sportifs mais aussi aux personnes souffrant de pathologies rhumatismales, de stress ou de troubles du sommeil.

La thérapie par le froid est utilisée depuis toujours, pour ses vertus antalgiques et anti-inflammatoires», explique Bastien Bouchet, l'un des deux cogérants du futur pôle de cryothérapie rémois.

À 26 ans, avec comme bagage des études brillantes dans une école de commerce, il monte, avec un ami, Anthony Marreiro, 26 ans également et docteur en cryothérapie, ce centre qui lui tient particulièrement à cœur. « J'ai un de mes parents proches qui souffre de plusieurs pathologies rhumatismales et qui bénéficie de séances de cryothérapie à Paris au sein de l'Insep (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance). »

La thérapie par le froid est fondée sur des séries d'expositions de l'organisme à de très basses températures (-110°C, froid sec) sur une période relativement courte (3 minutes).

Cette plongée rapide dans un froid intense (« mais sec donc plus facile à supporter que le froid humide de l'hiver », assure encore Bastien Bouchet), provoque pour ainsi dire une réaction de survie. La cryothérapie libère des endorphines ainsi que divers phénomènes hormonaux avec des effets antalgiques et anti-inflammatoires.

La thérapie par le froid diminue la douleur. « Si elle ne guérit pas les blessures ni les maladies, la cryothérapie soulage fortement les personnes souffrant de pathologies rhumatismales, inflammatoires, dégéné-

ratives, neurologiques... », indique Anthony Marreiro. « On va pouvoir accompagner les sportifs dans l'amélioration de la récupération après effort ou blessure, mais aussi dans l'augmentation de leur performance », poursuit Bastien Bouchet. La cryothérapie dope le moral, « et peut venir en aide aux personnes souffrant de stress, dépression et trouble du sommeil ainsi que ceux souffrant de maux de tête réguliers ».

Coût d'une séance : 48 € non remboursée. « Les effets sont immédiats mais pour qu'ils s'inscrivent dans la durée, il faut enchaîner quelques séances de manière rapprochée », précise Anthony Marreiro. Les tarifs sont alors dégressifs.

AURÉLIE BEAUSSART

► Pôle de cryothérapie rémois :
03 26 77 97 50.



Bastien Bouchet et Anthony Marreiro ouvriront le pôle de cryothérapie rémois le 28 mars. Il sera situé au 2, rue Jules-Méline à Bezannes, en face du chantier de la nouvelle polyclinique de Courlancy. A.B.



Une séance décortiquée

Avant de tenter l'aventure, il vous faudra faire remplir par votre médecin (traitant ou spécialiste), un **certificat de non contre-indication**. Si vous souffrez d'une insuffisance rénale, portez un pacemaker, êtes enceinte ou encore que vous souffrez d'hypertension artérielle, la cryothérapie est déconseillée. « On demande aux femmes de ramener un maillot de bain, aux hommes, un short. On fournit gants, bonnet, masque, chaussettes et chaussures », détaille Bastien Bouchet.

Vous rentrez dans une préchambre à -60°C puis dans la chambre principale à -110°C, où il vous faudra rester debout pendant près de 3 minutes. « La machine fabriquée en Allemagne fonctionne à l'électricité comme une grosse clim ». Il existe d'autres systèmes fonctionnant avec de l'azote liquide mais qui peuvent entraîner des risques respiratoires », poursuit Anthony Marreiro. Une fois la séance terminée, vous êtes invités à vous détendre dans la salle de repos.

À SAVOIR

► **Les bienfaits du froid intense** ont été présentés pour la première fois au Congrès européen de 1979 par le professeur Yamauchi, originaire du Japon.

► **La cryothérapie corps entier (CCE) à -110°C** est couramment utilisée depuis les années 1980, essentiellement dans les pays du nord et l'est de l'Europe : Allemagne, Autriche, Finlande et même la Pologne.

► **En France**, l'Insep (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance) l'utilise depuis 6 ans à des fins thérapeutiques.