

MÉTÉO

# C'est un spécialiste du froid

REIMS Le froid serait bon pour la santé, paroles d'expert en cryothérapie.

Les températures ont chuté brutalement ces derniers jours. Mais réjouissons-nous, le froid, c'est bon pour la santé dit-on. Le célèbre médecin Michel Cymes et Adriana Karembeu, dans leur émission *Les pouvoirs extraordinaires du corps humain*, s'en sont fait l'écho la semaine dernière. « Et après, on a été super sollicité pour des demandes d'informations », explique Bastien Bouchet, du pôle de cryothérapie rémois. Le froid, c'est évidemment sa partie. Alors qu'on se plaint de nos - 10 degrés, lui vous propose un petit bain dans une atmosphère à - 110 degrés !

**“En Pologne ou en Russie, on a l'habitude des bienfaits du froid. On fait faire la sieste aux enfants en plein air ou on fait des spas de neige”**

Bastien Bouchet

« Évidemment, cela ne dure que trois minutes », sourit-il. Et les personnes qui ont testé ne se plaignent pas. Au contraire ! Cela leur fait du bien. « Nous sommes en retard en France en termes de cryothérapie. En Allemagne, c'est pris en charge par l'Assurance maladie. En Pologne ou en Russie, on a l'habitude des bienfaits du froid. On fait faire la sieste aux enfants en plein air ou on fait des spas de neige », explique encore Bastien Bouchet. Car le froid a différents bienfaits, au niveau de la santé, mais aussi du sport ou du bien-être. Pour la « cryothérapie corps entier », on protège d'abord les extrémités et on dispose d'un masque qui va permettre de respirer normalement. « On commence par un premier sas à - 60 degrés où l'on passe 30 secondes, suivi d'un deuxième à - 110 degrés pendant

trois minutes. » S'agissant d'un froid sec, il n'y a pas d'effet secondaire. « On joue sur les variations de températures sur la peau, cela provoque une réaction du cerveau », indique Bastien Bouchet. À l'arrivée, cela permet d'améliorer la récupération et de lutter contre la fatigue. D'autant que cela agit aussi sur le sommeil qui s'en trouve renforcé. Il est vrai qu'on dort mieux dans une chambre un peu fraîche que dans une chambre où il fait trop chaud. Pendant la nuit, le corps a du mal à réguler la température. Il n'est pas rare qu'il surchauffe.

Le froid a aussi un effet anti-inflammatoire et antalgique. Cela permet donc de traiter toutes les pathologies concernées, comme les rhumatismes par exemple. « Les protocoles changent en fonction des besoins. » Et le froid a encore un effet positif sur le système immunitaire. « Ce que nous obtenons ici au cours de différentes séances est vrai aussi d'une certaine manière quand on est exposé au froid comme en ce moment. Ça met plus de temps à se mettre en place. » Seule contre-indication pour la cryothérapie, des soucis cardiaques ou d'épilepsie.

#### POUR FAIRE DISPARAÎTRE LES BOURRELETS DISGRACIEUX

Mais le froid a encore d'autres vertus insoupçonnées. On savait que la chaleur pouvait accélérer la perte de poids. Le froid a, lui, le

#### UN FROID BÉNÉFIQUE DANS LES VIGNES

L'arrivée du froid sec de cette semaine est accueillie avec le sourire dans les vignes. « Nous allons pouvoir passer de la fumure, de l'engrais organique pour enrichir le sol », explique Christine Scher-Sévilano, productrice du champagne Piot-Sévilano. Ce froid sibérien est le bienvenu en Champagne, il permet de ralentir le développement de la vigne. « Il était temps qu'il arrive ! », affirment les vigneronnes, qui craignaient un réveil précoce de la végétation. En revanche, « il est déconseillé de tailler la vigne lorsqu'il gèle, ça lui fait plus de mal que de bien », assure Bastien Papeux, du champagne Goutorbe-Bouillot. « Nous, nous avons encore du travail en cave », alors par fort gel, les équipes restent à l'abri. Ce lundi dans l'après-midi, ses salariés sont sortis pour lier les vignes déjà taillées. « Notre chef d'équipe décide si c'est possible ou pas », indique-t-il.



« On commence par un premier sas à - 60°C pendant 30 secondes, suivi d'un deuxième à - 110°C pendant 3 minutes », indique Bastien Bouchet. Bernard Sève

pouvoir de faire disparaître certains petits bourrelets. Bastien Bouchet dispose à ce sujet d'une salle de cryolipolyse, contre des amas de graisse, la petite bedaine

de la cinquantaine ou la culotte de cheval. Un applicateur, une sorte de grosse ventouse, est disposé sur la zone à traiter, l'appareil possède quatre applicateurs. « On aspire la zone à une température de - 5 degrés », glisse Bastien Bouchet. Soumises à une température négative, les cellules graisseuses, vulnérables au froid, vont être en partie éliminées par un phénomène d'apoptose, mort naturelle des cellules. Ces cellules mortes sont ensuite éliminées par voie naturelle, via les reins. « C'est pourquoi, il faut attendre un mois entre chaque séance. Et il faut compter généralement trois séances. » Une technique qui a un

## 30

C'est en pourcentage la diminution de graisse espérée grâce à la cryolipolyse qui utilise le froid pour tuer les cellules graisseuses, trois séances suffisent paraît-il pour faire disparaître certains petits bourrelets

coût (550 € les 3 séances) mais qui permettrait d'obtenir 30 % d'élimination de la graisse. « Attention, on ne perd pas forcément de kilos, on mincit. Pour maigrir, il faut bien manger, faire du sport. Ici, on est plus sur de la finition. » ■  
YANN LE BLEVEC