

La cryothérapie pour soulager les maux du corps et de l'esprit

Le premier centre de cryothérapie corps entier (CCE) de la région vient d'ouvrir ses portes à Bezannes. Il s'agit d'un outil utilisant le traitement par le froid à des fins thérapeutiques.



Avec la cryothérapie, les patients sont exposés pendant 2 à 3 minutes à une température de -110°C. (© l'Hebdo du Vendredi)

Particulièrement répandue dans la plupart des pays d'Europe du Nord et notamment en Allemagne où elle a été développée en 1979, la cryothérapie est encore assez peu connue en France avec seulement une dizaine de sites sur l'ensemble du territoire. Le procédé est fondé sur des séries d'expositions de l'organisme à de très basses températures sur une période relativement courte allant de 2 à 3 minutes.

AU PIED DE LA FUTURE CLINIQUE COURLANCY

Au sein du Pôle de cryothérapie Rémois, le premier du genre en Champagne-Ardenne, située à Bezannes en face de la future clinique Courlancy, le patient pénètre dans une machine appelée chambre de cryothérapie où son corps est soumis à une température de -110°C. « Ce type de traitement est utilisé depuis 30 ans, explique Bastien Boucher, l'un des deux gérants du Pôle Rémois. Si la température peut paraître extrême, il s'agit d'un froid sec plus facile à supporter qu'un -20 en Russie ». Selon le jeune entrepreneur de 26 ans, passé par l'ICN Business School de Nancy, « la sensation de soulagement est immédiate ». Un avis confirmé par son partenaire rencontré sur les bancs du lycée Saint-Jean Baptiste de la Salle, Anthony Marreiro, doctorant en cryothérapie à l'université de Reims : « Si elle ne guérit ni les blessures ni les maladies, la cryothérapie soulage fortement les personnes souffrant de pathologies rhumatismales, inflammatoires ou encore neurologiques grâce à des effets anti-inflammatoire, anti-stresse ou antalgique. » Anthony Marreiro est d'autant plus convaincu des bienfaits de cet outil que le père de son acolyte dans cette entreprise en est un utilisateur régulier. Et jusqu'à cette semaine, il était obligé de se déplacer à Paris afin de profiter des installations de l'INSEP (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance). La CCE s'adresse donc aux sportifs, souhaitant améliorer leur récupération et leurs performances, et aux personnes sujets à des pathologies diverses de types traumatiques, inflammatoires ou dégénératives. Mais elle peut aussi soulager les maux de l'esprit tel que le stress, la dépression et le trouble du sommeil.

SEUL LE MÉDECIN TRAITANT PEUT CONDITIONNER LA PRISE EN CHARGE

Pas une solution miracle en soit, la cryothérapie corps entier est un traitement complémentaire. Elle ne se pratique pas aussi simplement que des séances de massage ou de bronzage. « Seul le médecin traitant peut conditionner la prise en charge en remplissant au préalable un formulaire de non contre-indication, indique Bastien Boucher. Les séances se déroulent toujours en présence d'un cryothérapeute avec un contact visuel et auditif. Enfin, un suivi est mis en place après les séances afin d'identifier les bienfaits et d'adapter éventuellement le traitement en parallèle suivi par le patient ». En effet, si la cryothérapie corps entier ne soigne pas, elle soulage et peut permettre, en accord avec le médecin, de diminuer les doses médicamenteuses des patients. Seul bémol, elle n'est pas aujourd'hui remboursée par la sécurité sociale.