

Alixan - La cryothérapie entretient le corps

📅 Dans **Romans et Alentours** 📅 19h35 - 26/12/2021 🗑 Par Peuple Libre
💬 0 **Commentaire**



Le pôle fête ses deux années d'existence à Alixan. - Photos : Pascal Djemaa

Fondé le 4 novembre 2019 par Émilie et Agnès Morin, belles-sœurs à la ville, Cryotera Valence est un centre de cryothérapie. Cette technique utilise le froid à des fins thérapeutiques et esthétiques.

La cryothérapie désigne un traitement qui consiste à appliquer du froid sur une zone du corps ou sur le corps tout entier. Il faut préciser que le terme "*cryothérapie*" est utilisé pour la première fois en 1908 par le physicien américain William Allen Pusey (1865-1940), pour décrire le traitement des lésions de la peau par des températures basses. Mais l'utilisation du froid pour se soigner remonte à bien plus loin : la Grèce antique. Ce sont surtout les pays scandinaves qui utilisent cette technique dans le domaine du bien-être, représentant un complément de soins non négligeable.

Comment ça marche ?

Le corps entier dénudé est introduit dans une chambre à - 80°C durant trois minutes. Cette exposition à des températures très basses produit un choc thermique générant ainsi des effets antalgiques et anti-inflammatoires. Tout le monde peut pratiquer la cryothérapie, sauf contre-indications médicales. Privilégiée par les sportifs de haut niveau pour régénérer le corps après l'effort, la cryothérapie séduit aujourd'hui un plus large public.

Les effets positifs sur l'organisme

En ouvrant leur propre **centre de cryothérapie**, Émilie et Agnès Morin, filles du pays d'Alixan, ont voulu répondre aux attentes d'un public de plus en plus convaincu par les effets du froid sur le corps : diminution des douleurs musculaires, réduction des inflammations et des douleurs chroniques. Toute une série de pathologies peuvent ainsi être traitées sans être forcément guéries : arthrose, tendinite, spondylarthrite ankylosante, lombalgie, syndrome dépressif, fibromyalgie... "*L'amélioration significative du sommeil et de la circulation sanguine, la diminution du stress et de l'anxiété*", affirment les responsables de l'entreprise.

Le pôle se développe

En 2021, le pôle de cryothérapie alixanais s'est développé avec l'arrivée depuis le mois de juin de Mailys Dusset, nutritionniste à Valence, qui effectue plusieurs demi-journées de permanence par mois, complétant ainsi les services sur le site.

Contact : 04 75 24 25 10. Ouverture du lundi au vendredi de 9 h à 19 h, le samedi de 9 h à 17 h.