

GRANDS FRISSONS

Réaliser des prouesses sportives demande un entraînement intensif, mais aussi des soins. La cryothérapie corps entier (CCE) compte de nombreux adeptes chez les athlètes de haut niveau. Un traitement par le froid pour soulager les douleurs du corps. À vos bonnets !

Inventée par les japonais en 1978, la cryothérapie s'est faite la part belle dans l'univers du soin et du bien-être ces dernières années. Elle consiste à rester dans une chambre hermétique à très basse température (-110°C) pendant trois à quatre minutes. Les vaisseaux sanguins vont se contracter pour concentrer le sang autour des organes vitaux. C'est la vasoconstriction. À la sortie de la chambre, s'ensuit une relation en chaîne : dilatation des vaisseaux, oxygénation des muscles, nettoyage des déchets musculaires... Une vraie purge. Et un procédé naturel, sans produit chimique, sans douleur et rapide.

Accessible aux adultes, la cryothérapie soulage de nombreuses maladies (comme le syndrome de Raynaud, un trouble de la circulation sanguine qui se manifeste par des douleurs ou un engourdissement des extrémités). Mais les sportifs en ont aussi compris tout l'intérêt, à l'image du rémois Alexis Fontès. Vice-champion du monde de grappling (sorte de

lutte) et combattant professionnel de MMA (arts martiaux mixtes), il est l'un des ambassadeurs de Cryotera, seul centre de cryothérapie ouvert depuis trois ans à Reims. « Nous lui offrons un suivi complet afin qu'il puisse au mieux préparer ses combats », nous confie l'un des deux fondateurs et gérants, Bastien Bouchet.

Atténuer les douleurs d'un traumatisme, se relever d'un entraînement intensif quotidien ou améliorer ses performances, les bénéfices sont nombreux et l'aide substantielle pour un athlète d'envergure comme Alexis. Depuis six mois, il se rend au centre deux fois par semaine. « La cryothérapie aide à réguler mon sommeil. Quand je fais des gros entraînements, je sais que ça va m'aider à récupérer pour le lendemain et être en meilleure forme. Je sens vraiment une différence ». Selon Bastien Bouchet, les résultats cliniques sont significatifs : « 80 % des gens dorment mieux. Et le sommeil participe à la récupération ».

Le centre de ressources, d'expertise

et de performance sportive de Reims (CREPS) ou bien encore le CCRB (Champagne Châlons Reims Basket) sont en partenariat avec Cryotera afin d'assurer à leurs athlètes une prise en charge financière des séances. « Nous captions 90 % des professionnels de la région, tous sports confondus. Ils sont surtout dans le basket et le foot ».

Mais les champions ne sont pas les seuls adeptes. « Nous avons beaucoup d'amateurs âgés de plus de 35 ans, constate le co-gérant de Cryotera. Ils ont des attentes différentes telles que l'atténuation des inflammations liées à l'effort physique ou tout simplement aider au maintien de leur activité ». Les séances sont les mêmes, le rythme conseillé aussi (une séance hebdomadaire minimum).

À l'image du secteur, en plein essor, Cryotera comptera six franchises en septembre prochain, en sus des trois centres déjà ouverts à Dijon, Valence et Reims. • AMÉLIE RIGOLLET

www.cryotera.fr