

LE FROID AU SERVICE

DE VOTRE CORPS

C'est le phénomène du moment. De plus en plus de centres spécialisés proposent des séances de cryothérapie. Exposer le corps quelques minutes à un froid extrême serait bénéfique pour la forme et même pour la santé. Trop beau pour être vrai ? Delphine Morandet, la créatrice du collectif Elle-s à Dijon à qui *Femmes en Bourgogne* consacrera un portrait dans son prochain numéro, a testé le nouveau centre référent de notre région, Cryotera.

Par Delphine Morandet
Photos : Christophe Remondière

Cryothérapie. Si j'avais déjà entendu ce terme quelques fois, j'avoue qu'il était assez difficile pour moi d'aller au-delà de la définition. Un soin à base de froid, c'est ce que le terme m'inspirait. Mais je n'en connaissais ni la technique, ni les vertus. D'habitude, je suis plus adepte des bains bouillonnants, mais, au printemps, être rattrapée par le froid, je me suis dit, pourquoi pas ?

Après avoir conquis le monde sportif, cette technique de traitement par le froid commence à se démocratiser. Elle s'applique désormais au renforcement métabolique ou au traitement des douleurs et inflammations, mais elle est aussi un complément thérapeutique apprécié dans le traitement de maladies comme l'arthrose, la polyarthrite, la fibromyalgie, la spondylarthrite ankylosante ou encore la sclérose en plaque. Voici donc, en quelques termes, mon ressenti...

Situé non loin de Dijon Congrexpo et du palais des sports, le centre Cryotera est accessible aussi bien par le tram (station Auditorium) qu'en voiture, grâce à des facilités de stationnement à proximité.

J'ai rendez-vous à 9 heures avec l'équipe, qui m'accueille avec le sourire. Un bonjour chaleureux, c'est plutôt très sympa dans un centre qui promeut les vertus du froid. Disons, que d'entrée, ça réchauffe. Cryotera, c'est un mélange de différents univers : on s'y sent bien comme un cabinet d'esthétique, motivée comme dans une salle de sport et chouchoutée comme chez l'ostéo.

Après un bon café saveur spéculoos, difficile d'imaginer qu'une brassière de sport et un simple short suffiront à passer à l'étape suivante. Mais l'approche professionnelle de Vanessa est très rassurante : elle m'explique tout d'abord le principe de la cryothérapie, et les effets sur le corps. Juste ce qu'il faut

pour mieux appréhender le sujet avant un petit moment solo dans une chambre cryogénique à... -90° degrés Celsius... (gloops). Quelques secondes avant l'entrée en piste, la témérité se transforme en appréhension. Vanessa est sympa : elle me demande mes titres préférés, pour diffuser une ambiance conviviale dans la pièce. Puis j'entre dans « l'autre monde »...

À ce moment-là, je me dis que j'ai fait le mauvais choix musical et qu'un titre latino aurait été plus approprié. Vanessa m'annonce que les 30 premières secondes sont passées. Dans la cabine, ça picote plus que ça gigote. Mais comme pour tout, le corps s'adapte. Au final, c'est bénéfique. Chair de poule, puis grelottements, c'est le processus logique. Forcément, j'ai froid, mais finalement, le mental prend le pas sur le physique, puis Vanessa annonce le temps restant, la porte se met à clignoter pour les 10 secondes restantes avant que je ne retrouve la température ambiante. La cryothérapie, c'est un peu comme ton premier Space Mountain : tu as peur avant de monter mais tu en ressorts impressionné.

LE FROID CONTRE LE GRAS

Cryotera Dijon propose également un outil de cryolipolyse. Il s'agit d'un traitement efficace et non invasif permettant d'éliminer les zones graisseuses de manière définitive et sans douleur. Les cellules graisseuses qui sont gelées pendant la séance disparaissent progressivement et quittent le corps suivant un processus d'élimination naturel.



La cryothérapie localisée permet d'accompagner les sportifs dans leur protocole de récupération et de guérison post-traumatique.

POURQUOI VANESSA EST CONVAINCUE PAR LA CRYOTHÉRAPIE

Vanessa et Grégory, couple de crossfiteurs convaincu par la cryothérapie corps entier, qui soulage les douleurs, viennent d'ouvrir près du palais des sports de Dijon le plus grand centre de Bourgogne : Cryotera.

Femmes en Bourgogne : À qui s'adresse la cryothérapie ?

Vanessa Adam : Le public est très hétérogène parce que la cryothérapie peut s'utiliser à différents niveaux. Elle accompagne le sportif amateur ou de haut niveau en récupération musculaire mais aussi pour la prévention des blessures et l'amélioration des performances. D'autres personnes viendront pour leur santé puisque la cryothérapie est idéale pour des pathologies du type rhumatisme inflammatoire. C'est aussi un outil de bien-être qui détend et booste la forme. Enfin, la cryothérapie contribue à l'esthétique avec des effets liftant, redonne de l'éclat à la peau, un teint bonne mine et lutte contre le relâchement cutané.

Comment le froid agit-il sur le corps ?

Exposé à de basses températures, le corps développe des réflexes de protection qui stimulent le système nerveux et sécrètent des hormones comme l'endorphine, la sérotonine ou encore l'hormone anti-inflammatoire. Dans notre chambre de cryothérapie corps entier, nous pouvons accueillir jusqu'à trois personnes et les exposer au froid. Cette exposition va amener l'individu à solliciter des réflexes de lutte contre le froid qui auront pour conséquence de développer des effets bénéfiques durables. Le choc thermique va générer des effets antalgiques et anti-inflammatoires.

