

Rémois Instant

n.7

© IEMZA

#CATHÉDRALE
ESCALE SUR LE PARVIS

#MODE
QUELLE TENUE
POUR LES FÊTES ?

#VOYAGE #PORTRAIT #DÉCO #CULTURE

REIMS ENVAL 2035
IEMZA
2017

J'AI TESTÉ POUR VOUS LA CRYOTHÉRAPIE



Je ne suis pas sportive. Je n'ai pas de rhumatismes. Je ne suis pas stressée et je déteste le froid. Je n'ai donc aucune raison de faire de la cryothérapie corps entier, une technique utilisant le traitement par le froid à des fins thérapeutiques. Et pourtant, je me suis laissée convaincre par Bastien Bouchet. Me voilà donc un mardi soir pluvieux et froid, en route pour le centre de cryothérapie à Bezannes. Le maître des lieux m'accueille chaleureusement. CHALEUR-eusement. Non merci, je préfère garder mon manteau. Oui, mon écharpe aussi. Tous les moyens sont bons pour rester au chaud avant la grande épreuve : 3 minutes à -110 degrés. Ah, je dois vraiment me changer ? Je sors à pas de souris de la cabine vêtue d'un petit itzi bitsi tini ouini, tout petit, petit maillot de bain. Bastien me tend une paire de chaussons blancs en plastique – ceux qui ressemblent à des sabots qui auraient mangé des sandales de rivières – et des chaussettes blanches. Doit-on vraiment en arriver à cet extrême ? Mais le boss est intraitable. Il complète ma « tenue » par un bonnet en laine, deux paires de gants et un masque en papier. Heureusement, je ne serai pas seule dans cette épreuve : Estelle et Bruno vont eux aussi se prêter à l'exercice. Nous entrons dans un premier sas à -60 degrés. J'ai l'impression d'être à une pool party... dans mon frigo. Quelques dizaines de secondes plus tard, nous entrons dans la cabine à -110 degrés. Le changement de température est glaçant. Je crie pour me donner du courage. Je sens mes narines se gonfler. On dirait que des stalactites viennent de s'y former. Je regarde Estelle : ses cils sont tout blanc, comme recouverts de glace. Une minute. Tiens, ça commence à picoter : comme si on me frappait avec des pics de glace. Je regarde mes bras tous blancs, puis mes cuisses gelées et mes épaules crispées. Deux minutes. J'entre en mode « survivante de la banquise ». Je laisse Estelle et Bruno papoter, pour me concentrer sur la voix de Bastien : « trois minutes ! » Nous sortons (sans la clé) dans un nuage de brouillard. Ouf, en quelques minutes, je retrouve ma chaleur corporelle et une sensation de bien-être. Quelle expérience étonnante !

“

J'AI L'IMPRESSION D'ÊTRE À UNE POOL PARTY...
DANS MON FRIGO. QUELQUES DIZAINES
DE SECONDES PLUS TARD, NOUS ENTRONS
DANS LA CABINE À -110 DEGRÉS.