# C'est un spécialiste du froid

**REIMS** Le froid serait bon pour la santé, paroles d'expert en cryothérapie.

es températures ont chuté brutalement ces derniers iours. Mais réiouissons-nous. le froid, c'est bon pour la santé dit-on. Le célèbre médecin Michel Cymes et Adriana Karembeu, dans leur émission Les pouvoirs extraordinaires du corps humain, s'en sont fait l'écho la semaine dernière. « Et après, on a été super sollicité pour des demandes d'informations », explique Bastien Bouchet, du pôle de cryothérapie rémois. Le froid, c'est évidemment sa partie. Alors qu'on se plaint de nos – 10 degrés, lui vous propose un petit bain dans une atmosphère à – 110 degrés!

# "En Pologne ou en Russie, on a l'habitude des bienfaits du froid. On fait faire la sieste aux enfants en plein air ou on fait des spas de neige'

### Bastien Bouchet

«Évidemment, cela ne dure que trois minutes », sourit-il. Et les personnes qui ont testé ne se plaignent pas. Au contraire! Cela leur fait du bien. « Nous sommes en retard en France en termes de crvothérapie. En Allemagne, c'est pris en charge par l'Assurance maladie. En Pologne ou en Russie, on a l'habitude des bienfaits du froid. On fait faire la sieste aux enfants en plein air ou on fait des spas de neige », explique encore Bastien Bouchet. Car le froid a différents bienfaits, au niveau de la santé, mais aussi du sport ou du bien-être.

Pour la « cryothérapie corps entier », on protège d'abord les extrémités et on dispose d'un masque qui va permettre de respirer normalement. « On commence par un premier sas à – 60 degrés où l'on passe 30 secondes, suivi d'un deuxième à - 110 degrés pendant

trois minutes.» S'agissant d'un froid sec, il n'y a pas d'effet secondaire. « On joue sur les variations de températures sur la peau, cela provoque une réaction du cerveau », indique Bastien Bouchet. À l'arrivée, cela permet d'améliorer la récupération et de lutter contre la fatigue. D'autant que cela agit aussi sur le sommeil qui s'en trouve renforcé. Il est vrai qu'on dort mieux dans une chambre un peu fraîche que dans une chambre où il fait trop chaud. Pendant la nuit, le corps a du mal à réguler la température. Il n'est pas rare qu'il sur-

Le froid a aussi un effet anti-inflammatoire et antalgique. Cela permet donc de traiter toutes les pathologies concernées, comme les rhumatismes par exemple. «Les protocoles changent en fonction des besoins. » Et le froid a encore un effet positif sur le système immunitaire. «Ce que nous obtenons ici au cours de différentes séances est vrai aussi d'une certaine manière auand on est exposé au froid comme en ce moment. Ça met plus de temps à se mettre en place. » Seule contre-indication pour la cryothérapie, des soucis cardiagues ou d'épilepsie

## POUR FAIRE DISPARAÎTRE LES BOURRELETS DISGRACIEUX

Mais le froid a encore d'autres vertus insoupçonnées. On savait que la chaleur pouvait accélérer la perte de poids. Le froid a, lui, le

pouvoir de faire disparaître certains petits bourrelets. Bastien Bouchet dispose à ce sujet d'une salle de cryolipolyse, contre des amas de graisse, la petite bedaine

# UN FROID BÉNÉFIQUE DANS LES VIGNES

L'arrivée du froid sec de cette semaine est accueillie avec le sourire dans les vignes. « Nous allons pouvoir passer de la fumure, de l'engrais organique pour enrichir le sol », explique Christine Scher-Sévillano, productrice du champagne Piot-Sévillano. Ce froid sibérien est le bienvenu en Champagne, il permet de ralentir le développement de la vigne. « Il était temps qu'il arrive! », affirment les vignerons, qui craignaient un réveil précoce de la végétation. En revanche, « il est déconseillé de tailler la vigne lorsqu'il gèle, ça lui fait plus de mal que de bien », assure Bastien Papleux, du champagne Goutorbe-Bouillot. « Nous, nous avons encore du travail en cave », alors par fort gel, les équipes restent à l'abri. Ce lundi dans l'après-midi, ses salariés sont sortis pour lier les vignes déjà taillées. « Notre chef d'équipe décide si c'est possible ou pas », indique-t-il

de la cinquantaine ou la culotte de cheval. Un applicateur, une sorte de grosse ventouse, est disposé sur la zone à traiter, l'appareil possède quatre applicateurs. « On aspire la zone à une température de - 5 degrés », glisse Bastien Bouchet. Soumises à une température négative, les cellules graisseuses, vulnérables au froid, vont être en partie éliminées par un phénomène d'apoptose, mort naturelle des cellules. Ces cellules mortes sont ensuite éliminées par voie naturelle, via les reins. « C'est pourquoi, il faut attendre un mois entre chaque séance. Et il faut généralement trois séances. » Une technique qui a un

C'est en pourcentage la diminution de graisse espérée grâce à la cryolipolyse qui utilise le froid pour tuer les cellules graisseuses, trois séances suffisent paraît-il pour faire disparaître certains petits bourrelets

coût (550 € les 3 séances) mais qui permettrait d'obtenir 30% d'élimination de la graisse. « Attention, on ne perd pas forcément de kilos, on mincit. Pour maigrir, il faut bien manger, faire du sport. Ici, on est plus sur de la finition. »



« On commence par un premier sas à - 60°C pendant 30 secondes, suivi d'un deuxième à - 110°C pendant 3 minutes », indique Bastien Bouchet. Bernard Sivade



# LA MÉTÉO BOOSTE LES VENTES DE LA COLLECTION PRINTEMPS

Depuis lundi, le grand froid s'est confortablement installé dans la région de Reims et ses alentours. Pour faire face aux températures négatives, mieux vaut s'habiller et se chausser chaudement. Les magasins de prêt-à-porter ont-ils anticipé un tel refroidissement ? Sont-ils ençore en mesure de répondre à la demande des clients ? À première vue, dans le centre-ville rémois, l'ensemble des magasins propose déjà la collection printemps, mais les vêtements d'hiver n'ont pas totalement disparu pour autant. Certains commerçants sont cependant parfois en rupture de stock de leur collection hiver. Selon un vendeur de prêt-à-porter pour homme, les stocks de gants, écharpes et bonnets sont vides : « nous avons été dévalisés » confie-t-il. Une autre ajoute qu'ils n'avaient pas prévu une vague de froid « si tardive ».

# GANTS ET BONNETS EN RUPTURE DE STOCK

Bon nombre d'articles d'hiver encore proposés en magasins s'avèrent être les invendus des soldes. Il s'agit majoritairement de grosses pièces de type manteaux. On peine alors à trouver divers accessoires protégeant localement du froid comme des gants, bonnets et écharpes. « Ça fait maintenant deux semaines que nous sommes en rupture de stock sur les gants », rapporte un vendeur. Dans les magasins pour enfants, il n'y a pas de rupture à proprement parlé, mais beaucoup pratiquent la « remballe », qui consiste à renvoyer à l'usine les anciennes collections afin de libérer davantage d'espace pour la nouvelle. Cette politique marketing, comme l'explique une vendeuse, a fait plusieurs mécontents : « C'est vrai que les enfants sont les premiers exposés à cette chute des températures et, en plus, ils ont tendance à perdre leurs bonnets et leurs écharpes à l'école. Les parents se plaignent alors de ne pas pouvoir racheter de nouvelles

affaires en cette période de grand froid pour couvrir leurs enfants. » Cependant, assure la commerçante, « cela ne les empêche pas d'acheter la nouvelle collection dès le mois de

### DES COULEURS POUR "SORTIR DE LA GRISAILLE DU OUOTIDIEN"

En ce qui concerne les magasins de chaussures, « les ventes de bottes fourrées ont explosé depuis les épisodes neigeux d'il y a quelques semaines », rapporte une commerçante, engendrant ainsi de multiples ruptures de stocks en maga-sin comme en ligne. En parallèle, la collection printemps est clairement lancée dans toutes les enseignes, peu importent les températures, ce qui n'est visiblement pas pour déplaire à la clientèle d'après les retours obtenus par les vendeurs. Ces derniers expliquent que paradoxalement, la vaque de froid a également boosté les ventes de la collection prin-temps. En effet, les clients souhaitent plus de couleurs pour préparer les beaux jours : « Ils veulent sortir de la grisaille du auotidien.»

Ainsi, dans nombre de magasins, ce ne sont ni les écharpes, ni les manteaux, ni les bottes et autres accessoires d'hiver qui sont mis en avant dans les vitrines, mais bien les chemises, les petites chaussures et les vestes légères qui at-

tirent en premier tous les regards. Les avis sont partagés au sujet des stocks disponibles et de la hausse de la demande des clients, mais le constat est finalement unanime : il y a peu de récriminations, les clients s'adaptent au calendrier des collections et sont même au rendez-vous. « Tous les ans, c'est comme ça. Les clients sont habitués », constate une vendeuse. La collection de printemps est donc bien en place et c'est même la priorité. LENA LEVAVASSEUR ET MARGAUX PARMENTIER

# **Votre** avis ?

# Comment luttez-vous contre le froid?



**IICOLAS GONZALES** 19 ANS RFIMS

« Je m'habille

chaudement. Il m'arrive parfois de mettre jusqu'à quatre ou cinq couches de vêtements. Pour protéger mes mains, je porte des gants bien chauds. Je mets aussi du stick pour mes lèvres car elles sont vite gercées. Par contre, je ne change rien à mon alimentation.» sors un peu moins. »



couches:

sûr plusieurs

chemises, casquettes et pulls. Je mange tout ce qui est bien chaud principalement : tout ce qui est soupe ou café bien sûr. Les basses températures ne changent pas vraiment mes habitudes mais moi qui suis randonneur, c'est vrai que je le chauffage pour autant. »



BAZANCOUR

« II faut bien se couvrir avec ce froid Même

lorsqu'on est jeune, c'est difficile de sortir. Du coup, je préfère écourter mes sorties pour rentrer et me mettre au chaud. C'est sûr que c'est plus difficile de faire du sport en extérieur Chez moi, je m'habille plus chaudement mais je n'augmente pas



« Je marche beaucoup pour

lutter contre le

froid tout en étant bien couvert : bonnet, gants et écharpe. Je n'augmente pas le chauffage dans la maison, je mets une petite laine en plus, c'est tout. Et puis, je mange principalement des choses qui tiennent bien au corps : soupes et potées par exemple. »



51 ANS

PAILLER

« On s'habille chaudement. On

s'équipe même : bonnes chaussures, grosse écharpe, bonnet et un gilet supplémentaire. Je mange plus gras et plus consistant. Je marche moins, le froid et la fatigue font que je suis plus rapidement essoufflée. Enfin, ie mets de la crème pour le visage plus adaptée au grand froid. »