

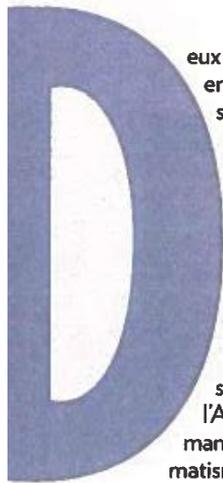
La championne du monde de handball Allison Pineau en séance de « cryo » à l'Insep, à Paris, ici en 2016. Le froid a d'abord été utilisé pour améliorer les performances des sportifs.

Par Delphine Chardon
Photo Philippe Petit

On sait qu'elle peut aider à la récupération sportive et au raffermissement de la peau. Mais la cryothérapie du corps entier induit des effets plus importants : des patients atteints de sclérose en plaques ou de fibromyalgie exposant leur corps à un froid extrême voient leurs souffrances s'apaiser. Une pratique mal encadrée, non dénuée de risques. Enquête.

CRYOTHÉRAPIE

MIRACLE OU MIRAGE ?



Deux mille euros par an : c'est ce que dépense Guillaume Favreau en cryothérapie. Pour ce directeur de production, imposer silence à sa sclérose en plaques n'a pas de prix. « Je vais à ma séance tôt le matin. Mes muscles se relâchent aussitôt. Ensuite, je suis libre, pendant trois ou quatre heures, de faire du sport, caler mes rendez-vous. Je peux même marcher 100 mètres sans béquilles. »

Un article de presse a créé le déclic. A l'époque, il enchaîne les tournages à l'étranger. Voyager l'épuise, la maladie progresse. Guillaume a déjà testé les masseurs chinois et les énergéticiens. Il en est revenu. Alors pourquoi pas le grand froid ? Ses effets sur le corps sont loués depuis l'Antiquité : Hippocrate recommandait déjà de la glace sur les traumatismes. Deux mille cinq cents ans plus tard, l'approche reste empirique et rares sont les médecins calés sur le sujet. Ceux de Guillaume sont prudents, voire sceptiques. « Je n'ai pas de preuve scientifique », observe sa généraliste, qui l'encourage toutefois à tester la cryothérapie. L'expérience est positive ; l'effet ne dure pas, mais l'aide, combinée au sport et à la kiné, est réelle. Le cinéaste renouvelle son abonnement depuis quatre ans dans un centre.

Comme Guillaume, ils sont des milliers en France à braver le froid extrême pour soulager des maux que la médecine n'arrive pas à traiter. Importée du Japon dans les années 2000, la cryothérapie « corps entier » a d'abord été utilisée en récupération sportive. Le principe est d'exposer son corps pendant trois minutes à une température de -110 °C pour le corps entier ; jusqu'à -180 °C pour le corps partiel, tête non comprise (lire ci-contre). L'extension de cette technique au champ médical est récente. Selon ses promoteurs, la cryothérapie réduirait l'inflammation, la douleur et la fatigue, tout en augmentant la mobilité et la qualité de vie. Elle serait indiquée pour certaines maladies

chroniques mal soulagées par la médecine : spondylarthrite ankylosante, polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaques, douleur chroniques, fibromyalgie, dépression, anxiété... Réelle alternative ou effet de mode ?

Sophie Szoniecky, elle, n'hésite pas à parler de révolution. Un beau matin de 2013, cette comédienne de 48 ans se réveille verrouillée comme une centenaire. Trop de chutes, de chocs d'opérations. Des lombalgies récurrentes, une hernie discale. E

SOPHIE FAIT LES CENT PAS EN MAILLOT DE BAIN PAR - 110 °C.

« LES DOULEURS ONT QUASIMENT DISPARU. AUCUNE AUTRE TECHNIQUE NE M'A APPORTÉ UN TEL RÉSULTAT ! »

rien, ou presque, pour enrayer la douleur. Cette fois, le corps de Sophie ne répond plus. Le diagnostic tombe : fibromyalgie. Un médecin du sport lui prescrit plusieurs cures intensives de cryothérapie corps entier. Pas besoin de casser sa tirelire : au Centre de rééducation du Grand Large, à Marseille cette thérapie est prise en charge à 100 %. Sophie s'arme de courage et fait les cent pas en maillot de bain par -110 °C. Chaque cure l'épuise un moment mais le bénéfice est incomparable : « Les douleurs ont quasiment disparu. Psychologiquement et éner-

gétiquement, c'est très fort. Je fais du sport, je monte sur scène, j vais chercher mon fils à l'école. En crise, il me fallait trois jours pour me remettre d'une heure de marche. Aucune autre technique ne m'a apporté un tel résultat ! » Cerise sur le gâteau, la comédienne après avoir connu les anti-inflammatoires et la morphine, ne prend presque plus de médicaments. Entre deux cures, elle se traite aux huiles essentielles et à l'homéopathie.

L'histoire de Sophie Schwanke, basée à Lucciana, en Haute-Corse, est également spectaculaire. Une mauvaise chute en montagne rompt ses ligaments croisés. La jeune femme ne se remet pas de l'opération ; son genou reste rouge, enflé. Le piège de l'algoneurodystrophie, l'enraidissement progressif de l'articulation, se referme. Sa kiné lui propose alors les grands moyens : dix séances de cryothérapie corps entier. Sophie appréhende le froid mais ose l'aventure. « Cela a été fabuleux ! En

quelques semaines, j'ai pu marcher avec une béquille puis sans aide. Le genou a désenflé. Je peux conduire j'ai retrouvé mon autonomie. » Ce choix d'allier cryothérapie et kinésithérapie a été un pari pour l'équipe du centre Kiné di Borgo, qui a investi 300 000 euros dans une double chambre réfrigérée. « On n'était pas sûrs du résultat, se souvient Alicia Garulli, l'une des kinés. Mais on a vite été abasourdis. Je vois la différence entre les patients qui font de la cryothérapie et les autres ; ils prennent moins de médicaments, sont plus mobiles et ont moins de douleurs. »

Certains retours sont plus nuancés. C'est le cas d'Emmanuel Besnard, frustré de manquer de balles au tennis à cause d'une tendinite tenace. Un jour, un collègue lui parle, émerveillée, de la cryothérapie. « Elle m'en disait grand bien mais je lui sentais un peu crédule. » Emmanuel planifie un week-end de tennis avec des copains et s'autoprescrit une première séance... pour voir. « Je me suis senti nettement mieux. Je n'ai jamais aussi bien joué ! Depuis, Emmanuel retourne chaque mois dans le caisson frigorifique. Tout en exprimant des doutes

Inflammation du dos et cryo : une étude inédite

L'hôpital Sainte-Marguerite, à Marseille, pilote le premier essai clinique français sur la cryothérapie. Une étude indépendante aux résultats très attendus initiée par le Pr Thao Pham, qui veut démontrer l'efficacité de la cryothérapie du corps entier dans la spondylarthrite. « Mon intuition est qu'il y a un vrai effet anti-inflammatoire. Mais on n'en a aucune preuve. On ne sait pas ce qui entraîne l'effet, ni même s'il y a un effet. » Quarante patients participent à l'essai, tous atteints de cette auto-inflammation du rachis. Le protocole prévoit deux séances de cryothérapie par jour pendant deux semaines. La rhumatologue explique : « On mesure la douleur ressentie et les marqueurs inflammatoires sur plusieurs

mois. La cryothérapie ne remplacera pas le traitement de fond mais, si elle permet d'alléger la prise de médicaments, pourquoi s'en priver ? » Dans le collimateur, les anti-inflammatoires et antidouleur aux effets indésirables parfois graves. Un espoir pour les patients, une menace pour les centres non médicalisés qui jouent du flou réglementaire pour traiter des pathologies lourdes. Le Pr Thao Pham a conscience des enjeux. « Toutes les cabines ne se valent pas. Si son efficacité est prouvée, notre matériel pourra être reconnu comme dispositif médical. Et s'il n'y en a pas, les malades en seront aussi informés. » Les résultats sont attendus fin 2018. Le Pr Pham les qualifie d'ores et déjà d'« encourageants ». *Delphine Chardon*

CRYOTHÉRAPIE MODE D'EMPLOI

Corps entier

La France compte environ 60 centres de cryothérapie du corps entier. Tout le corps est exposé au froid, tête comprise. L'équipement comprend une, deux ou trois pièces plongeant successivement jusqu'à -110°C . Le froid est d'origine électrique. Le patient se met en sous-vêtements et protège ses extrémités (gants, masque, chaussettes). Il marche tout en étant surveillé à travers une baie vitrée. Au froid cutané succède un grand froid intérieur qui se dissipe en quelques heures, après la séance.

Sans la tête

Il existe environ 240 centres de cryothérapie du corps partiel et une dizaine de marques de cabines de qualité variable. On entre dans un caisson vertical, comme un grand sarcophage dont on aurait ôté le haut. La porte se ferme; on peut rester immobile ou tourner sur soi-même. La tête dépasse et permet le contact visuel et l'échange oral avec le manipulateur qui déclenche le froid. L'azote liquide arrive en masse et fait descendre le thermomètre rapidement jusqu'à -160°C , voire -180°C . Toutefois, le froid généré par le gaz, moins homogène, serait moins efficace; de plus, il comporte des risques de brûlure et d'asphyxie. Les adeptes du cryosauna mettent en avant un regain d'énergie et une plus grande acuité intellectuelle.

LE « CRYOSAUNA »

Parfois installé dans des centres esthétiques, il est le plus répandu. L'exposition du corps est partielle. Certains vendeurs promettent des résultats miraculeux : guérir, maigrir, rajeunir. Méfiance !

Coût moyen de la séance : de 30 à 50 euros

Durée recommandée : deux à trois minutes. Principales contre-indications : hypertension artérielle non traitée, infarctus récent, pathologies chroniques, grossesse. Les sensations, comme les bénéfices, diffèrent selon le poids, le sexe et l'état de santé. Les effets secondaires sont plutôt rares : eczéma, plaques rouges, soit intenses, douleurs rénales. Bien boire après chaque séance pour diluer les toxines.

« Après le ski, cet hiver, ma tendinite était toujours présente des deux côtés. La cryothérapie, c'est peut-être un cache-misère. Comment savoir ? »

Difficile en effet de se repérer dans le maquis de l'offre qui a explosé en trois ans. La France compte aujourd'hui près de 300 centres de cryothérapie. Chacun y va de son refrain commercial. Le tout nouveau Cryoactiv, à Angers, promet des effets sur les insomnies et les douleurs articulaires. A Bordeaux, Norkapp cible large, de l'eczéma à l'arthrose en passant par le jet-lag et le burn-out. Même une petite ville comme La Roche-sur-Foron, en Haute-Savoie, dispose de sa cabine dans un centre esthétique. Le froid « donne un bon appétit, rend heureux, brûle des calories... », précise le site Internet. Vaste programme... Les études indépendantes, peu nombreuses, confirment l'efficacité de la cryothérapie corps entier pour réduire les douleurs lombaires ou les symptômes de la fibromyalgie. Mais rien n'est prouvé scientifiquement à propos du poids, du sommeil ou du moral.

« La cryothérapie ne peut pas tout, ce n'est pas Lourdes ! » s'emporte Jean-Robert Fillion, responsable adjoint du département médical de l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep). Pour cet ardent défenseur de la cryothérapie corps entier (l'Insep affiche 35 000 séances au compteur), il est grand temps d'encadrer un secteur qui a pris des allures de marché lucratif dérégulé. Car la pratique n'est pas sans danger. Aux États-Unis, une femme a été retrouvée morte dans une cabine. En France, plusieurs accidents sont rapportés, dont le cas de cet homme aux pieds brûlés en raison d'une fuite d'azote liquide (lire son témoignage page suivante).

« On est très près de la catastrophe », surenchérit Didier Vambert, kiné libéral à Paris, qui ne tarit pourtant pas d'éloges à propos de sa cabine rouge laquée. Convaincu qu'il y aura « un avant et un après », tant la « cascade d'effets » dynamise ses patients, Didier Vambert monte un protocole pour chacun. Les résultats dépassent souvent ses attentes : « Parfois, (Suite page 128)



J'ai testé la cryothérapie du corps entier à l'Insep

Je suis entrée dans la première pièce à -10°C et j'ai marché en cercle une quinzaine de secondes. Puis j'ai ouvert la porte de la deuxième pièce où j'ai marché quinze secondes dans une température à -60°C . Enfin, j'ai pénétré dans la dernière pièce à -110°C . J'y suis restée deux minutes trente

tout en continuant à marcher en cercle pour limiter l'engourdissement des membres au son de « I Will Survive » diffusé par un haut-parleur, ce qui aide à fixer son attention sur autre chose que la morsure du froid. Le manipulateur me suivait de pièce en pièce grâce aux baies vitrées, l'échange oral se faisait par micro. **DC**

raite la douleur et la personne fait des rêves hyperréalistes ou vive la pêche et arrête son traitement antidépresseur. On ne se repose pas encore complètement la bécane, mais son potentiel est immense. » A condition, insiste-t-il, qu'un professionnel expérimenté la manipule. « Il faut un brevet pour ouvrir un salon de cryothérapie mais n'importe qui peut ouvrir une chambre de cryo ! »

Il n'y a ni diplôme, ni formation homologuée, ni cadre réglementant l'utilisation médicale de la cryothérapie en recherche de bien-être. Une réglementation existe, rappelle le secrétaire général du Conseil national de l'Ordre des masseurs-kinésithérapeutes, Jean-François Dumas : « Les actes de soins réservés aux professionnels de santé. Un centre qui utilise la cryothérapie dans un but thérapeutique et qui n'est ni médecin ni kiné doit fermer. Son activité est illégale. »

Pourtant, la plupart des centres français ne sont pas médicalisés et ne sont pas inquiétés par les autorités. Le tatouage, le piercing, l'hypnose ont fini par être encadrés. De même, la cryothérapie n'est pas à laisser entre les mains de n'importe qui. « Tout est fait pour limiter les risques », insiste un cadre de santé. On ne cherche pas à être rentable à tout prix. Notre philosophie, c'est d'abord le soin. » ■

« LE PIERCING, LE TATOUAGE ET L'HYPNOSE SONT ENCADRÉS. DE MÊME, LA CRYOTHÉRAPIE N'EST PAS À LAISSER ENTRE LES MAINS D'UN N'IMPORTE QUELLES MAINS »

de déranger. La gérante ne m'a rien expliqué. J'ai passé quatre minutes dans la chambre sans surveillance. Ce n'était pas sérieux. »

Comment choisir une structure quand on n'est pas adressé par son médecin ? Faut-il une certification officielle, c'est à chacun d'évaluer le sérieux de l'opérateur. Pose-t-il des questions sur les antécédents médicaux, prend-il la tension ? C'est bon signe. Vous promet-il de guérir, rajeunir, maigrir ? Mieux vaut sans doute ne pas s'attarder. Le conseil numéro un : privilégier les centres où exercent des professionnels de santé. Les habitants du Calvados peuvent ainsi se tourner vers l'Institut de médecine physique et de réadaptation (IMPR) d'Hérouville-Saint-Clair, à côté de Caen. Un équipement de cryothérapie corps entier y a été inauguré en avril.

« Nous proposons des cures pour diminuer l'inflammation sans bombarder de médicaments », expose Thibault Sébire, responsable des kinés de l'IMPR. Il s'agit du troisième centre de rééducation français à être équipé, preuve de l'intérêt croissant des professionnels de santé pour le froid. Locaux sécurisés avec porte à code, protocoles de soins, autorisation du médecin... « Tout est fait pour limiter les risques », insiste un cadre de santé. On ne cherche pas à être rentable à tout prix. Notre philosophie, c'est d'abord le soin. » ■

Delphine Chardon