

# LE FROID EXTRÊME AU SECOURS DE LA SANTÉ

LA CRYOTHÉRAPIE, OU THÉRAPIE PAR LE FROID EXTRÊME, FAIT DE PLUS EN PLUS D'ADEPTES. LES CENTRES PROPOSANT CES TRAITEMENTS SE MULTIPLIENT. ENQUÊTE SUR LES VERTUS CURATIVES ET ESTHÉTIQUES DU GRAND FROID. PAR ANNABEL MACGOWAN

**J**adis réservée aux athlètes de haut niveau pour récupérer après un match ou pour soigner leurs blessures, la thérapie par le froid s'est implantée un peu partout en France ; spas d'hôtels, thalassos, cabinets de kinésithérapeutes... Plus de 300 centres sont équipés du caisson frigorifique, en France. En traitement contre la dépression, le stress, les troubles du sommeil, les inflammations, les problèmes articulaires, intestinaux, cutanés, pour apaiser les douleurs de fibromyalgie... la liste des bienfaits thérapeutiques et anti-âge est longue.

## Trois minutes de grand frisson

La santé par le froid a son fan-club, à commencer par les patrons du Cac 40, avocats et dirigeants, qui ont vite compris ses avantages pour réduire le stress, optimiser les performances intellectuelles et booster la vitalité. Le tout en 3 minutes chrono, la durée d'une séance. En présence d'un coach, habillé en sous-vêtements et équipé de grosses chaussettes, on prend place dans un caisson cylindrique ouvert sur le haut et refroidi à l'azote de -130 à -160°C. Seuls la tête, les mains et les avant-bras dépassent du caisson. Au fil des minutes, le froid devient difficile à supporter et le coach accompagne, encourage pour aider à tenir. Car le choc thermique, en réponse à cette température, qui n'existe pas sur Terre, induit des réactions biologiques en cascade, dont la synthèse de noradrénaline, une hormone de la famille des neurotransmetteurs, qui agit sur le cerveau limbique. Le froid extrême agit en premier sur la circulation sanguine, induisant une vasoconstriction suivie d'une vasodilatation (une fois sorti du caisson). Cela apporte oxygène et substances nutritives. « Notre corps est composé d'eau à 85 % et la bonne circulation des fluides sanguins et lymphatiques est capitale pour un bon équilibre », décrypte Bertrand Vaillant, P-DG de CryoJet, la société leader en caissons de cryothérapie. Dès la première séance, les effets se font sentir, à commencer par un meilleur sommeil et un regain d'énergie. Au fil de la cure, les symptômes inflammatoires diminuent grâce à la libération d'endorphines et de sérotonine. La peau raffermie et l'organisme déstocke entre 800 et 1200 calories par séance. La vitalité et les capacités intellectuelles accroissent, selon les témoignages de nombreux adeptes, tandis que l'anxiété et les états dépressifs diminuent. Les cures se font à raison de 8 à 15 séances, avec une



Le grand frisson pendant trois minutes pour un effet de profond bien-être.

période d'attaque quotidienne pendant 4 à 6 jours, puis 1 à 2 fois par semaine. Cette nouvelle thérapie venue du Japon au début des années 2000 aide le corps à se réparer tout seul et limite la prise de médicaments. Les études cliniques menées en France concluent à une action bénéfique sur la dépression, l'arthrose et la récupération des sportifs. Si la profession n'est pas encore réglementée, au vu des résultats et des retours des utilisateurs, de plus en plus de médecins prescrivent des séances à leurs patients pour limiter la prise de médicaments et atténuer les douleurs.

## Un centre bien-être et beauté

À Paris, le centre Good Look propose une prise en charge intégrative axée autour de la cryothérapie, de la nutrition et de l'ostéopathie. La devise, « Donner de la vie aux années et non pas des années à la vie », est au cœur du concept Good Look. En sus des soins de froid curatif, le centre propose des séances de « Cryoskin » : un appareil envoie une brumisation à -180°C sur le visage, le cou et le décolleté durant 12 min. La circulation sanguine est réactivée, les cellules mortes se décollent et les pores se resserrent. Le froid profond déclenche la production de nouveau collagène et réduit l'inflammation des peaux acnéiques et eczémateuses. D'autres appareils, à base de cryothérapie et de cavitation pour traiter la cellulite et raffermir la peau, viennent compléter l'approche intégrative du centre. Des séances d'ostéopathie accompagnent les clients dans leur remise en forme. Un concept en phase avec la demande des consommateurs de se soigner grâce à des technologies de pointe entièrement naturelles.

Prix : à partir de 35 € la séance. Des formules de cures personnalisées sont proposées. Good Look, 23, rue Condamine, 75017 Paris. Tél. : 06 81 75 32 09 [goodregen.com](http://goodregen.com)

[cryojetsystem-france.com](http://cryojetsystem-france.com)