

ON A TESTÉ : La cryothérapie

UNE SÉANCE À VOUS GLACER LE SANG!

Béatrice Thivend | lundi 16 janvier 2017 à 17:20



Passer trois minutes à -180 degrés, ça vous tente ? Et bien à *Gala*, on a osé ! Direction la Thalasso & Spa Barrière by Thalgo La Baule pour vivre une expérience pas comme les autres.

Longtemps dédiée à la récupération des sportifs, la cryothérapie est depuis quelques mois une discipline en pleine expansion. De plus en plus de kinésithérapeutes investissent d'ailleurs dans ce drôle de caisson futuriste. Nous c'est à La Baule, et plus précisément à la Thalasso & Spa Barrière que nous l'avons testée. Mais avant de vous en dire plus, on vous explique le pourquoi du comment.

La cryo, pourquoi ? De la rhumatologie à la cosmétique, de la dermatologie à la neurologie, la Cryothérapie Corps Entier (CCE) soulage, soigne et aide à prévenir une multitude de symptômes. Le but ? Retrouver un certain « mieux-être ». La cryothérapie, ou thérapie par le froid, consiste en fait à confronter son corps à des froids extrêmes pouvant aller jusqu'à -196°C , pendant une durée très courte (maximum 3 minutes). Le principe remonte en réalité à l'Antiquité puisque les Égyptiens utilisaient déjà l'eau glacée pour retrouver énergie et tonus, soigner les blessures ou calmer les inflammations. D'Hippocrate à Cristiano Ronaldo, en passant par la maquilleuse Bobby Brown, Demi Moore, Daniel Craig ou encore Joyce Jonathan, elle compte aujourd'hui de plus en plus d'adeptes. D'abord reléguée au traitement des douleurs musculaires, la CCE trouve des indications particulièrement efficaces et pertinentes dans des domaines médicaux et cosmétiques variés. Traumatologie, récupération physique, minceur, fermeté, traitement du stress, dermatologie, rhumatismes... C'est bien simple, elle peut (presque) tout faire !

En pratique, comment ça se passe : 3 minutes, à -180°C , c'est ce que me propose la Thalasso & Spa Barrière La Baule avec la marque Cryojet. Les promesses ? Éliminer stress, douleurs, fatigue et calories, tonifier sa peau, purifier son organisme, booster sa libido et dynamiser l'ensemble de son corps.

Sur le principe, comment ça marche ? En fait, le choc thermique déclenche des réflexes de lutte contre le froid extrême. Cette réaction de survie permet de dépenser énormément d'énergie (jusqu'à 800 calories en trois minutes), de libérer des endorphines, d'oxygéner le sang pour optimiser la forme physique, et d'accélérer la réparation tissulaire. Avec en prime un effet positif sur la tonicité du corps.

En réalité : je décide donc de tester ce soin, d'abord parce que toutes les autres journalistes présentes sur place vont le faire, ensuite parce que les effets sur l'organisme sont quand même très tentants... La nuit précédente, l'angoisse m'empêche de tomber dans les bras de Morphée. Stressée, je tourne, compte les moutons, dors mal, et me réveille en me disant que c'est une très mauvaise idée... Mais je me ressaisis, décide de ne pas me dégonfler et me présente à 0800 pétantes au kiné du centre, le trouillomètre à zéro... En préambule, il me fait rentrer dans une petite pièce, dans laquelle je découvre LE fameux caisson. Il m'en montre le fonctionnement, me rassure et m'explique que d'une simple mais forte pression sur la porte, je pourrai me « libérer, délivrer » ! Il me fournit un peignoir pour l'after cryo et m'invite à l'attendre dans le caisson, en petite culotte, mais équipée de petits chaussons chauds (pas du tout sexy) afin d'éviter tout risque d'engelure... - 180 degrés on vous dit...

Une fois entrée dans la gueule du loup, euh pardon, dans le caisson, j'attends que mon gentil kiné revienne. Là, il ajuste la hauteur du plancher afin que ma tête dépasse bien et me conseille de sortir les mains hors du caisson (toujours cette sombre histoire d'engelures), ferme bien la porte et attaque le chrono. En quelques secondes, une sensation plus que glacée m'envahit et me fige littéralement sur place. Erreur! Il faut bouger me dit le kiné, tourner doucement sur place pour passer le temps et faire circuler le sang! Enthousiaste et quand même très impressionnée, je tourne, tourne, tellement (trop) vite que tout d'un coup, ma tête tourne... Le kiné me rassure, prend mon pouls, tout va bien. Puis sans crier gare, c'est le coup de mou, j'ai envie de sortir, d'avoir chaud, d'arrêter... J'entends : « Mais ce serait dommage, il ne reste que 00 secondes »... Je décide alors de prendre sur moi, je recommence à bouger beaucoup plus lentement, en faisant les marionnettes avec les mains histoire de me détendre et de passer le temps. Je me sens totalement ridicule mais tant pis! Côté corps, le froid est tellement intense qu'il finit par se faire oublier. Arrive alors le très attendu : « Attention, je compte jusqu'à 10 et ce sera fini »! Libérée, délivrée! A la fin du décompte, la machine s'arrête, le kiné me passe un peignoir dans lequel je m'enveloppe sans me faire prier! Je sors du caisson avec une sensation de fermeté sur la peau jusqu'alors jamais ressentie. Je reprends mes esprits, me rhabille et sors de là triomphante, avec l'impression d'avoir réalisé un exploit.

Dans les minutes qui suivent : Je me sens hyper détendue, zen, bien dans mon corps, dans ma tête, le stress s'est envolé... Je suis sur un petit nuage! L'effet dure toute la journée, procurant une douce sensation de légèreté, notamment dans les membres inférieurs. Maintenant que j'ai vécu l'appréhension de la première fois, j'ai très très envie de recommencer, de ressentir ces sensations fortes, d'autant que le kiné m'explique que pour avoir un effet bénéfique au long terme sur les douleurs, le stress, la fermeté, etc, il est recommandé de faire une séance par jour pendant une semaine. Il ne me reste plus qu'à trouver le temps... et l'argent, mais ça c'est une autre histoire!

Si l'aventure vous tente : Direction **La Baule** (35€ la séance, Tél. : 01 40 11 00 00), mais vous pouvez aussi retrouver ces soins innovants **dans plusieurs destinations Barrière** : le Grand Hôtel Enghien-les-Bains, L'Hôtel du Golf Deauville et le Fouquet's Paris.

