



CRYOTHÉRAPIE : ON EST DESCENDU À -130°C

Par Julie Corre, 27 mars 2017 | 14h07

Longtemps réservée aux grands sportifs, la cryothérapie s'ouvre au grand public. On a testé l'expérience à -130 °C au nouveau centre Good Regen dans le 16e à Paris.

Depuis plusieurs jours, on ne pensait plus qu'à ça : descendre à -180 °C. On a décidé d'aller tester le nouveau centre de mieux-être, Good Regen, centré sur la cryothérapie, c'est à dire le soin par le froid. Un procédé naturel longtemps réservé aux grands sportifs. «Le froid conserve et régénère», rappelle Bertrand Vaillant, le fondateur de ce cocon au design nordique et chaleureux niché au cœur du 16e arrondissement à Paris.

Le jour J, on est donc accueillie dans un décor épuré réchauffé par quelques peaux de mouton où l'on nous sert un thé vert réconfortant avant l'entretien avec l'ostéopathe, Astrid, pour un bilan personnalisé.

En tête, on a que la vision de cette grosse capsule jaune aperçue en vitrine dans laquelle on sait que l'on va vivre une expérience originale : se faire glacer pendant deux minutes pour ressortir vivifiée.

Après avoir confié ses petits soucis de santé, et être passé par l'oligoscan qui permet de détecter en quelques minutes les déséquilibres de l'organisme, pour accompagner le protocole, orienté soit sur la performance, soit sur le bien-être, soit sur l'esthétique, d'éventuels compléments alimentaires, on nous emmène dans la salle du «cryojet», préambule à toutes les cures. Là, on s'apprête à faire un «reset» complet de notre corps fatigué et alourdi par des péchés de gourmandise.

Ici, point de miracle. La cabine grise finalement (le centre compte deux Cryojet) dans laquelle on pénètre en peignoir et chaussons fourrés ne fait pas maigrir, mais stimule notre sécrétion d'endorphines, de dopamine et de sérotonine pour un regain d'énergie, un meilleur sommeil et moins d'anxiété. Les symptômes inflammatoires diminuent, l'organisme déstocke, 800 à 1200 calories sont brûlées, la peau raffermie.

Revigorée comme après le ski

La séance dure deux minutes seulement pour commencer. Elle peut ensuite passer à trois. C'est bien suffisant. Après la surprise du premier jet d'azote refroidi sur notre peau nue, la tête dépassant seulement de la cabine, on compte les secondes pour tenir, il fait quand même très très froid, même si cette fois notre thérapeute qui ne nous a pas quittée et continue de nous parler pour faire passer le temps plus vite, ne descendra pas la température en dessous de -130°C.

En ressortant, on se sent comme après une bonne séance de ski, toute revigorée. La chaleur du corps remonte très vite, activant d'autant plus la circulation. On a l'impression de revenir d'un petit voyage dans une autre dimension. Expérience que supporte bien 95 % des patients. Attention, cet appareil est déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent et aux personnes souffrant de maladie cardiaque ou d'épilepsie.

Le centre Good Regen, unique pour sa concentration de machines innovantes, propose un autre soin par le froid très efficace pour l'avoir également testé, le cryoskin. Il s'agit dans ce cas de cibler une zone, visage, cou, cuir chevelu, intérieur des bras... pour la rebooster par un effet de brumisation d'azote refroidi à -170°C qui active de la même façon que le Cryojet la circulation sanguine apportant un effet liftant, tonifiant, tout en stimulant la production de collagène. Idéal soit en one shot pour se donner de l'éclat avant une soirée, soit en cure pour lutter contre le vieillissement de la peau. Là encore, on ressort rafraîchie comme après un grand bol d'air. Sur votre visage, on applique une gamme de produits conçus sur mesure pour le démaquillage et la réhydratation.