

NOS EXPERTS

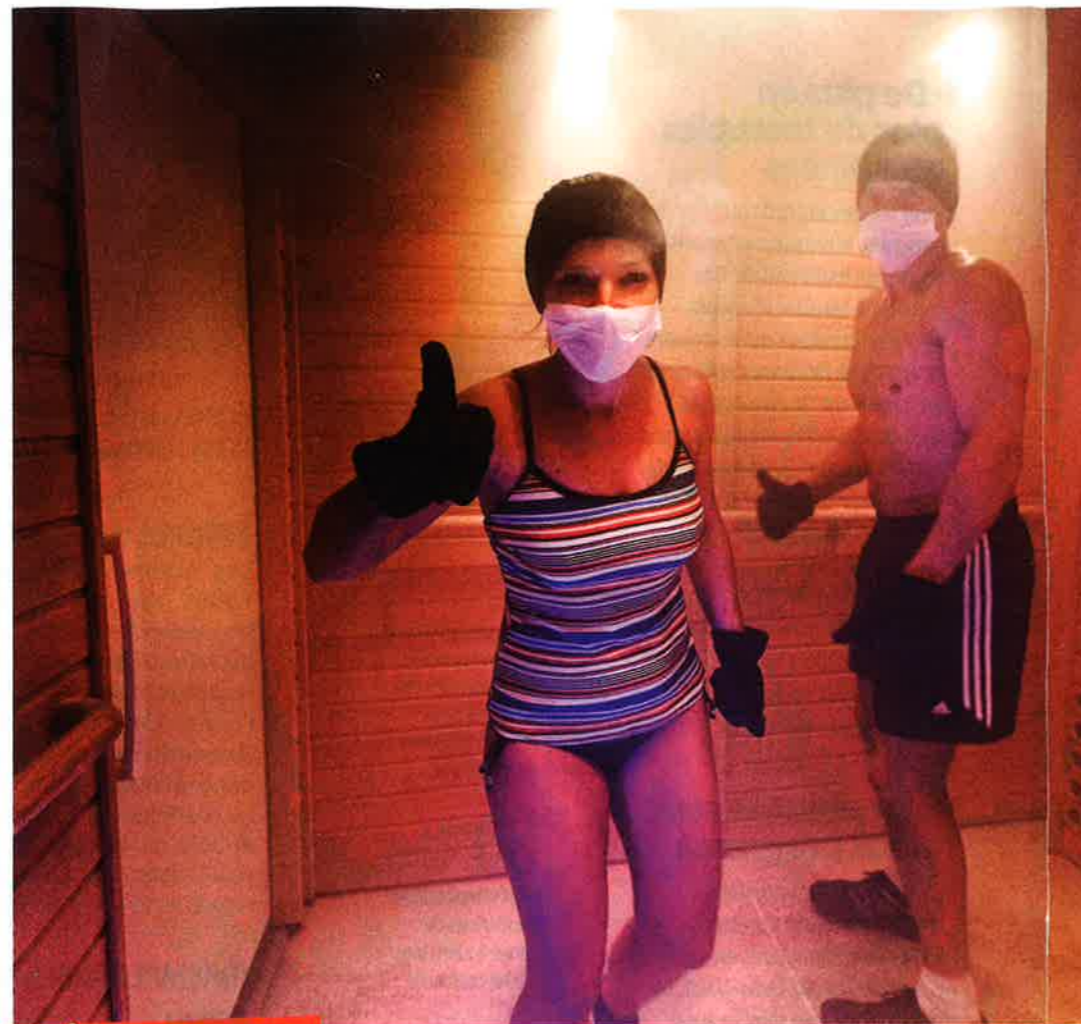


DR JEAN-JACQUES RANDÉ
médecin du sport
à la clinique Clinalliance
(Villiers-sur-Orge)



FRÉDÉRIC BRIDEL
kinésithérapeute du sport,
directeur du centre
de cryothérapie médicale
PhysioRecup au CHP
Saint-Grégoire (Rennes)

La cryothérapie, qui consiste à exposer le corps entier à l'air glacial durant trois minutes, n'est plus réservée aux sportifs de haut niveau. On l'utilise pour soulager des douleurs ou accélérer la récupération.



Exposé quelques minutes à un froid intense, le corps sécrète des molécules anti-inflammatoires et antalgiques.

CRYOTHÉRAPIE

Le froid extrême antidouleurs

Si les Finlandais se roulent dans la neige ou se baignent dans l'eau glacée pour se maintenir en forme, ce sont les Japonais qui ont découvert la cryothérapie corps entier (CCE) à la fin des années 70. La technique consiste à exposer le corps à un air glacé pendant 1 à 3 minutes. Les sportifs de haut niveau ont été les premiers à l'utiliser, comme à l'Insep (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance) depuis 2009. Des cliniques et des centres de thalassothérapie commencent maintenant à s'équiper. On compte ainsi une quarantaine d'installations en France.

Si la température de la peau chute de plusieurs degrés, l'effet du froid se limite à 2 cm de profondeur et la température centrale du corps (environ 37 °C) est stable. Dans les cabines individuelles, on est debout et la tête reste à l'extérieur.

Pas de risque de brûlures par le gel, l'air froid est sec

Dans les chambres, on traverse un ou deux sas intermédiaires avant de pénétrer dans la pièce la plus froide, qui peut accueillir trois personnes. Selon le matériel, la température peut varier entre -80 et -196 °C (-150 °C en moyenne). L'air est extrêmement

-150 °C
C'est la température moyenne de l'air glacé à laquelle le corps est exposé.

sec, il n'y a donc pas de risque de brûlures par le gel. Avant de se lancer, on remplit un questionnaire pour vérifier l'absence de contre-indications (hypertension artérielle, problèmes respiratoires, cardiaques ou circulatoires graves, lésions cutanées, etc.). Pour ressentir un effet bénéfique, il faut rester exposé entre 1 minute et demie et 3 minutes. Le temps pour le cerveau d'être informé que le corps est « en danger », ce qui entraîne la sécrétion de molécules anti-inflammatoires réduisant l'œdème, l'inflammation et la douleur. « La modification du flux sanguin, due à une vasoconstriction suivie d'une vasodi-

latation, accélère le drainage des tissus, favorise l'élimination des toxines et améliore la récupération. La cryothérapie entraîne aussi la production d'endorphines, qui ont un effet bénéfique sur le sommeil, l'anxiété et le stress », explique le Dr Jean-Jacques Randé, médecin du sport à la clinique de rééducation fonctionnelle Clinalliance, à Villiers-sur-Orge (91).

Une utilisation médicale, sportive ou de bien-être

On accueille ici des équipes sportives, des personnes en rééducation, et des particuliers qui viennent pour des raisons médicales (rhumatisme inflammatoire, fibromyalgie, raideur due à la sclérose en plaques, tendinites) ou pour profiter de la sensation de détente et de bien-être. « Une séance isolée permet de passer une bonne nuit ou de récupérer après un marathon ou un match, explique Frédéric Bridel, kinésithérapeute. Suite à un traumatisme ou à une opération chirurgicale, on conseille cinq ou six séances. Pour les rhumatismes, une ou deux séances par jour pendant une semaine, soit entre cinq et quinze. » Il a formé le personnel

du centre de thalassothérapie de Dinard, qui propose des séances en cabine individuelle (PhysioRecup) aux curistes et aux sportifs.

Une méthode pratiquée sans prescription

« La cryothérapie peut soulager des personnes qui ne peuvent pas aller dans le chaud mais supportent bien le froid. C'est mieux toléré sur le plan cardiovasculaire », précise-t-il. Elle doit s'effectuer sous la responsabilité d'un médecin ou d'un kinésithérapeute. Le coût d'une séance est de 40 à 50 €, non remboursé par la Sécurité sociale (certaines mutuelles prennent une partie en charge). Khalifa, sportif amateur de 28 ans, opéré suite à une rupture des ligaments croisés du genou, a testé la technique à la fin de sa rééducation : « Cinq semaines après l'opération, mon genou était encore enflé. Après quatre séances de cryothérapie, il a dégonflé et la douleur s'est estompée. À chaque fois, je me suis senti en forme et plein d'énergie pour toute la journée. » Ce que racontent aussi ceux qui ont testé la méthode. ■

ISABELLE GONSE



6 TÉMOIGNAGE

ISABELLE, 42 ans
« En sortant, j'étais en pleine forme ! »

En arrivant, je suis à la fois curieuse de savoir comment cela va se passer et un peu stressée à l'idée de plonger dans ce bain d'air glacé. En prenant ma tension, l'infirmière me rassure : je la verrai à travers les vitres, je pourrai parler avec elle et surtout sortir à tout moment. Je m'équipe de tout l'attirail de rigueur (maillot de bain, gants, chaussettes, chaussures en plastique, bandeau pour les oreilles et masque de chirurgien) et je me lance. Quelques secondes dans la pièce à -10 °C, puis dans celle à -60 °C, et enfin j'entre dans la dernière, à -110 °C, où je suis censée rester de 1 à 3 minutes. Je marche à petits pas, sans remuer trop d'air, comme on me l'a recommandé. Pas de frisson, mais au bout d'à peine une minute, je sens la morsure du froid dans les doigts, les mollets, les avant-bras et la nuque. Au bout de 2 minutes, je ne tiens plus et je sors. Ma tension a un peu augmenté, c'est normal. Je mets une heure à me réchauffer complètement. L'après-midi, je me sens en pleine forme. Et la nuit, je dors comme un bébé.

> EN PRATIQUE

Les précautions qui s'imposent

- Pas de sport une demi-heure avant pour éviter l'humidité liée à la transpiration.
- Ne pas appliquer de crème corporelle au moins 3 heures avant. Le corps doit être totalement sec, mais aussi les vêtements, les cheveux.
- Protéger les extrémités (gants, chaussettes, bandeau, masque...)
- Penser à retirer les bijoux, piercings et lentilles de contact.
- Recouvrir les petites plaies cutanées à l'aide d'un sparadrap.
- En sortant, se reposer une demi-heure (et pas d'activité sportive).

Où s'adresser ?

- Cabines individuelles de cryothérapie**
- CHP Vivalto Saint-Grégoire, 6, boulevard de la Boutière, 35760 Saint-Grégoire. Tél. : (00 33) 2 99 23 36 17 (www.physio-recup.fr).
 - Centre de thalassothérapie Thalassa Dinard, 1, avenue du Château-Hébert, 35800 Dinard. Tél. : (00 33) 2 99 16 78 10.
 - Centres de thalassothérapie Thalazur - Cabourg. Tél. : (00 33) 2 50 22 10 20. <http://cabourg.thalazur.fr>
 - Arcachon. Tél. : (00 33) 5 57 72 06 66. <http://arcachon.thalazur.fr>

Pour trouver une cabine de cryothérapie près de chez vous

- Cryomédica. Tél. : (00 33) 6 86 45 78 02 (www.cryomedica.fr).
 - Cryo-Jet. Tél. : 0 810 400 423 (<http://cryojetsystem-france.com>).
- Certaines chambres de cryothérapie s'ouvrent au grand public**
- Clinalliance, clinique de rééducation fonctionnelle, 43, rue de Verdun, 91700 Villiers-sur-Orge. Tél. : (00 33) 1 69 46 70 00 (www.clinalliance.fr).
 - Insep (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance). Tél. : (00 33) 1 41 74 41 00 (www.insep.fr).