

Loir-et-Cher - Vineuil - Santé

## Soulager des maux avec l'aide de la cryothérapie

24/02/2017 05:38

**Plonger son corps dans une température de - 130 °C pendant 3 minutes, tel est le principe de la cryothérapie. Des utilisateurs la pratiquent pour leur santé.**

Vêtue d'un maillot de bain, de chaussettes et de gants, Sophie, 49 ans, de Blois, entre dans un bain d'azote à - 130 °C. Marine Cotel, la responsable de MC Studio, salle à Vineuil où est installé l'appareil, referme les portes de la cabine de cryothérapie. C'est parti pour trois minutes : la durée limite de la capacité à résister au froid. L'utilisatrice en est déjà à sa quatrième séance. Couturière professionnelle, elle reconnaît avoir une mauvaise posture devant sa machine, entraînant des douleurs dorsales.

« Pour éviter d'absorber des médicaments, j'ai décidé de tester la cryothérapie à raison d'une fois par semaine pendant un mois, explique Sophie. Après la première séance, j'ai éprouvé une extrême fatigue et ensuite, je me suis sentie bien avec une super-pêche. J'ai enfin retrouvé le sommeil. Auparavant, mes problèmes de dos me réveillaient la nuit. Ça fait un mois que j'ai arrêté les séances, il est temps que je les reprenne, car je sens mes douleurs revenir. Mais ça ne marche pas sur tout le monde : j'ai une amie qui a de l'arthrose à une épaule et la cryothérapie ne l'a pas soulagée. »

En fonction du bienfait recherché, la température peut varier entre - 110 °C et - 160 °C.



Depuis décembre, Marine Cotel, gérante de la salle MCStudio, à Vineuil, propose des séances de cryothérapie. - (Photo NR, Jérôme Dutac)

Proposée depuis le 17 décembre dernier, la cryothérapie a déjà vu passer plus de 350 personnes différentes, venues avec des demandes spécifiques. Certaines, souffrant d'arthrose, de polyarthrite ankylosante, de sclérose en plaques, de fibromyalgie, de rhumatismes inflammatoires... recherchent à soulager leurs douleurs. D'autres y viennent pour leur forme et bien-être, afin de résoudre des problèmes de sommeil, de stress, de dépression, de rétention d'eau ou de cellulite. Enfin, des sportifs sont des adeptes de cette pratique pour préparer une compétition ou en récupération musculaire. Cette pratique n'est pas à confondre avec la cryolipolyse, qui vise à aspirer la graisse en ciblant des zones précises.

### " Sécrétion d'endorphines "

« Pour des pathologies, il est conseillé de venir tous les trois jours en renouvelant l'opération plusieurs fois. Les trois premières séances font souvent ressortir les douleurs, mais c'est normal, il ne faut pas se décourager, explique Marine Cotel, gérante de MC Studio. Ce n'est qu'à partir de la cinquième fois qu'on ressent les effets positifs. »

Des médecins y ont goûté et la recommandent. « Il n'y a pas d'études scientifiques qui confirment les bienfaits de la cryothérapie, mais quand on plonge le corps de 37 °C dans une atmosphère de - 130 °C, on observe une vasoconstriction cutanée et musculaire, entraînant une redistribution du sang vers les organes vitaux, dont le cerveau. Ce dernier reçoit ainsi un message d'alerte pour la sécrétion massive d'endorphines, des molécules antidouleurs et anti-inflammatoires », souligne le docteur Florence Ameline, urgentiste à la polyclinique de Blois, et utilisatrice de la cryothérapie pour la soulager de douleurs ostéo-articulaires.

Cette technique est contre-indiquée aux femmes enceintes, aux personnes portant un pacemaker, atteintes d'hypertension artérielle non traitée, d'embole pulmonaire, d'accident vasculaire cérébral, d'infarctus, de coliques néphrétiques ou encore de varices trop profondes.

Marine Cotel a investi au total 80.000 € dans la cryothérapie. A 40€ la séance, la gérante espère amortir son équipement dans les trois ans à venir.

Claire Neilz

Suivez-nous sur [Facebook](#)

### A lire aussi sur La NR

- ▶ mer
- ▶ Des élèves investis... et évalués !
- ▶ " Couper le mur à 1,20 m "
- ▶ Camille Esteban poursuit ses rêves à The Voice
- ▶ montoire

### Ailleurs sur le web

- ▶ Immobilier: vaut-il mieux acheter seul ou à plusieurs ? ([Crédit Agricole e-immobilier](#))
- ▶ Série sur des destinations de rêve (4/5) : le soleil de l'île Maurice et ses îles Mascareignes Fil info ([Ici](#))
- ▶ Le lourd passé de Najat Vallaud-Belkacem ([Orange](#))
- ▶ Changer de Reflex ? Notre sélection de Reflex au meilleur prix ([PriceMinister](#))

Recommandé par



Economisez jusqu'à 8400€ avec les séries spéciales essence ou hybride  
Toyota TechnoLine

Les compagnies d'électricité cachent la vérité aux Français !  
Isolation des combles

Votre hôtel 3\* à METZ à partir de 53 €  
IBIS METZ CENTRE GARE

Publicité

Vous êtes ici : Actualité > Santé > **Soulager des maux avec l'aide de la cryothérapie**