

Béziers : trois minutes à -110°C avec la cryothérapie !

REPORTAGE

1 y a 2 heures



ANNICK KOSCIELNIAK



TWITTER

G+1

0

La cryothérapie utilise le froid extrême pour soigner sportifs de haut niveau comme tout un chacun.

Dans quelques secondes, Olivier, artisan ferronnier, va entrer en slip, dans une pièce à moins 110 degrés Celsius. Auparavant, on l'aura équipé de chaussettes, d'un bonnet de laine, de gants et chaussé de tatanes en plastique. Dans quelques instants, la périphérie de son corps va perdre une vingtaine de degrés et passer des 32°C classiques à 12°C . La température interne, elle, restera à 37°C . Et dans trois minutes, l'effet réfrigérateur aura produit son effet sur l'organisme : pour lutter contre le choc thermique, les vaisseaux sanguins se seront contractés, augmenteront leur débit vers les muscles, mieux oxygénés et qui élimineront mieux les déchets. Parallèlement,...

Parallèlement, en réponse au froid, le corps secrétera des endorphines, ce qui a pour effet de provoquer une analgésie, soit l'interruption de la transmission du signal de douleur vers le cerveau.

Expérimenté par les sportifs de haut niveau

Olivier expérimente le tout nouveau [centre de cryothérapie, Cryo d'Oc](#), ouvert depuis janvier, sur la zone d'activité de Colombiers. "J'ai une grosse tendinite à l'épaule. J'ai fait de la kiné, des ondes de choc et je vais essayer ici ce que les sportifs de haut niveau font".

Depuis 2009, l'[Institut national du sport, de l'expertise et de la performance \(Insep\)](#) expérimente cette technique utilisée dans l'Antiquité, pour traiter les douleurs dues à un traumatisme, entorse, tendinites, claquage musculaire. Elle prévient aussi les courbatures et favorise la récupération. Si depuis 1970, la vessie froide est d'usage, par contre le concept de cryothérapie corps entier (CCE) est nouveau. 18 centres en France pour l'instant, dont deux dans l'Hérault.

Les rugbymen biterrois, les footballeurs de l'ASB, les volleyeuses, l'ultra-trailer Antoine Guillon sont adeptes de la chambre froide de Colombiers. Mais aussi des gens lambda, pas sportifs pour un sou, souffrant d'affections chroniques, rhumatismes, fibromyalgie et autres arthroses.

La cryothérapie est également conseillée pour soigner les psoriasis, dermite, eczéma, car le froid entraîne une diminution de l'activité des cellules fabricant de la kératine. Elle va se mettre en sommeil et ne plus alimenter les plaques.

"On rentre dans une prise en charge globale. On n'est pas du tout exclusif. Il faut que les gens continuent leurs traitements classiques. La cryo vient en plus. On apporte notre pierre à l'édifice, cela permet de réduire la prise en charge médicamenteuse et d'améliorer la qualité de vie", explique Bruno Denat, médecin du sport et de médecine physique.

Olivier passe la porte du sas à moins 60° C. Trente secondes pour "s'acclimater". La buée sort de sa douche protégée par un masque de chirurgien. Carine, l'aide soignante, aux manettes de la cabine, ne le quitte pas des yeux. Pour l'encourager, elle lance une musique tonique. Mais le "Be happy" de Pharel Williams laisse Olivier de glace.

Passage à - 110° C. On sent l'homme crispé. Compte à rebours. Il sort. "Ouf, ça calme ! Je ne fais pas le malin, franchement il faut un peu de mental. Tu t'écoutes, tu sors. Mais maintenant je me sens bien, détendu. C'est génial. Je ne sens plus ma douleur !" Clément 27 ans est un habitué. Il reprend le judo. "Je viens pour une meilleure récupération. La première fois j'avais la boule au ventre. Là je sais ce qui m'attend." Il connaît déjà ces fourmis qui vont lui parcourir la peau. Il s'étonnera encore de ce froid intense mais supportable.

"Cet air est sec, non ventilé, Cela saisit mais ne refroidit pas comme pourrait le faire un bain d'eau glacé", explique le médecin. Il faut attendre vingt minutes, au chaud sous un plaid, avec un thé fumant, pour que le corps retrouve sa température normale. On sort du centre relaxé, un peu fatigué. Il paraît que cette nuit, on dormira bien.