



SANTÉ

La cryothérapie

le froid sur ordonnance

Tendinites, entorses, inflammations... Parmi les nouveautés pour soigner les maux du sport, la cryothérapie, ou thérapie par le froid intense. Utilisée localement ou sur le corps entier, elle n'est pas à prendre à la légère. Bien plus qu'un effet de mode, elle peut soulager mais doit impérativement être faite avec un professionnel de santé.

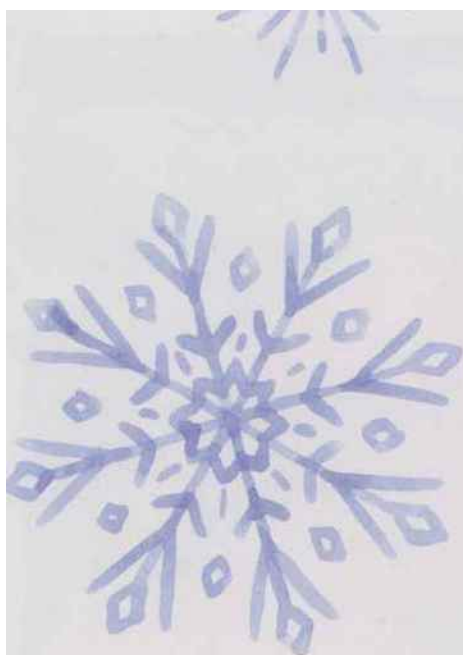
PAR AURORE ESCLAUZE



Et si, après l'hiver, le froid était quand même la clé pour guérir ses blessures sportives ? Si vous avez des douleurs dues à votre pratique du sport, la cryothérapie pourrait être votre solution. D'origine japonaise, elle consiste à s'exposer à un froid glacial pendant quelques minutes. Ce « froid médical » peut soulager vos maux et faciliter votre récupération. Il est appliqué soit localement,

soit sur le corps entier. « En traumatologie du sport, on utilise la cryothérapie locale, avec un froid à -78°C , c'est-à-dire un froid hyperbare qui permet de créer un choc thermique très rapide », nous explique notre expert, Frank Fontvielle. Le processus est simple : on pulvérise du gaz carbonique sur la zone à traiter. Cela crée un froid intense qui pénètre en profondeur. Ainsi, on réduit la température cutanée et la douleur se calme. »





» La cryothérapie locale aux nombreux bienfaits

La cryothérapie locale, à visée médicale, peut s'avérer très utile après une blessure sportive. « Sous l'action combinée du froid à très basse température et de la vitesse de refroidissement créée par la pression du gaz, le froid soulage », explique le docteur. Il a un effet antalgique (il diminue la sensation de douleur), un effet anti-inflammatoire (il limite les risques de poussées inflammatoires), un effet vasomoteur (il stimule la circulation sanguine et lymphatique) et enfin, il a un effet myorelaxant grâce au choc thermique (qui permet de relâcher les muscles contractés). Une séance de cryothérapie locale peut compléter efficacement une séance de rééducation, bien qu'elle ne puisse pas la remplacer.

Corps entier : attention, danger

Les sportifs de haut niveau ne jurent que par la cryothérapie corps entier (CCE) depuis quelques années. À 30 voire 50 € la séance, la cryothérapie corps entier est réputée pour soulager des entorses, des tendinites, des périostites, des lésions musculaires... et même des rhumatismes, comme une sciatique ou une poussée d'arthrose. Pourtant, la CCE est à considérer avec prudence. Elle peut se révéler très dangereuse. « Par le stress qu'elle induit, la séance de cryothérapie corps entier doit nécessairement être précédée d'un examen médical. Si c'était une cryothérapie locale, il y aurait peu de contre-indications. En revanche, pour le corps entier, il y a beaucoup de facteurs de risques : hypertension, infarctus,

« La cryothérapie, du réchauffé ? »

- Apparu en 2009 en France chez les athlètes de haut niveau, le terme de « cryothérapie » n'était, en réalité, pas si nouveau.
- Dans l'Antiquité, on utilisait déjà la glace comme antalgique et anti-inflammatoire.
- En 1978, le professeur Yamauchi a créé la première unité de cryothérapie corps entier (CCE) au Japon.
- Dans les années 80, en Europe de l'Est et dans les pays du Nord, les sportifs et les patients atteints de maladies inflammatoires faisaient déjà des séances.
- En Pologne, la cryothérapie corps entier est reconnue médicalement et remboursée intégralement par la sécurité sociale depuis plus de 30 ans.

insuffisance cardiaque, artériopathie, phlébite, neuropathies... », alarme le Dr Fontvielle. Les asthmatiques, les femmes enceintes, les diabétiques, ceux qui ont des troubles du sommeil... la liste de ceux qui doivent éviter la CCE est longue. Outre la menace de brûlures très violentes aux extrémités du corps (mains, pieds, visage) si elles ne sont pas consciencieusement couvertes, il y a des risques cardio-vasculaires, thrombo-emboliques et également de malformation du fœtus dans le cas d'une femme enceinte.

Thérapie miracle ?

Non, loin de là, répond catégoriquement notre expert. « L'utilisation du froid est connue et pratiquée depuis longtemps dans de nombreux pays du Nord (Scandinavie) ou de l'Est (Russie) où la succession sauna-bain glacé a fait ses preuves en matière de bien-être et de récupération. » Rien de si neuf, donc. Cela peut



être une alternative aux antalgiques classiques, ou alors venir les compléter, sur l'avis de votre médecin. Surtout, le Dr Fontvielle insiste : la cryothérapie locale est reconnue médicalement en France, mais pas la cryothérapie corps entier, faute d'études suffisantes. Pour l'instant, elle est uniquement considérée comme « un geste de confort ». La seule chose dont on soit sûr, c'est qu'en exposant votre corps au froid glacial, vous sécrétiez des endorphines, hormones de bien-être, qui peuvent avoir une action positive sur votre mental. Pour le reste de ses bienfaits, les discours se contredisent. Mais d'autres alternatives existent, nous rassure le Dr Fontvielle. « Aujourd'hui, il y a d'autres traitements physiques comme le chaud, l'utilisation des boues thermales (fangothérapie) ou encore les jets d'eau qui font leurs preuves. Il y a beaucoup d'effets intéressants à découvrir. » Sinon, contre la douleur musculaire, un bon vieux pack de glace fonctionne toujours. ■

La cryothérapie, les gestes santé à retenir

Une séance de cryothérapie ne se fait pas du jour au lendemain. Exposer son corps à un froid si intense n'est pas anodin. Voici les précautions essentielles à prendre avant de se lancer dans une séance de cryothérapie corps entier (CCE) :

- Consulter un médecin auparavant.
- S'assurer de ne pas faire d'hypertension.
- N'avoir aucun problème respiratoire ou cardio-vasculaire.
- Veiller à ce que les extrémités (mains, pieds, visage) soient couvertes entièrement.
- Ne pas avoir de petites plaies même bénignes.
- Enlever ses lentilles de contact.
- Ne pas faire de sport 1/2 h avant pour éviter l'humidité liée à la transpiration.
- Ne pas porter de soutien-gorge (pas d'armatures métalliques en contact avec la peau).
- Ne pas porter de bijoux ou piercings.

Shopping



Articulations et muscles cryo pure gel, Puresentiel, 12,50€ les 80 ml

Gel cryo aux huiles essentielles bio, Eona, 9,90€ les 6 berlingots



Spray articulations et muscles, Puresentiel, 16,30€ les 150 ml

