

SOIGNEZ-VOUS PAR LE GRAND FROID !

Par Dr. Dominique Rueff



Je vous ai récemment parlé de la guérison de mon genou et vous ai évoqué une thérapie qui, à cette occasion, m'a fait beaucoup de bien[1].

Il s'agit de la « cryothérapie corps entier ».

L'un de mes confrères a introduit les premières cabines mobiles de cryothérapie pour la récupération des cyclistes sur le Tour de France[2]. Il a été l'un des médecins d'une grande équipe française.

La « cryothérapie corps entier » ne doit pas être confondue avec l'application locale de glace ou de gaz (azote liquide) pour soigner des inflammations sur les terrains de sport, comme vous en voyez fréquemment à la télévision. C'est ce même azote liquide que le dermatologue applique sur vos verrues pour les détruire.

Ne confondez pas non plus avec la cryolipolyse, une technique de dermatologie esthétique qui consiste à détruire la graisse par le froid. Elle peut être une alternative à la liposuction.

Quand on parle de cryothérapie, il est important de spécifier « cryothérapie corps entier ».

1 à 3 minutes à -150°C !

Les Japonais ont découvert la cryothérapie corps entier (CCE) à la fin des années 1970.

La technique consiste à exposer le corps à un air glacé pendant 1 à 3 minutes à une température qui peut varier entre -110 et -150° (environ trois fois la température polaire). En fait, la baisse de la température démarre vers -100° et se poursuit jusqu'à -150° pendant maximum 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. On trouve maintenant de multiples centres, en France, qui proposent une ou plusieurs cabines de cryothérapie corps entier.

Bien que cette température soit très basse, elle n'est pas ressentie comme « agressive » car l'azote liquide qui est insufflé dans la cabine produit un air sec qui ne risque pas de vous brûler.

Le froid ne pénètre dans le corps qu'à une profondeur de 2 cm et la température centrale du corps reste stable à 37°.

Les personnes exposées développent une défense et une réaction contre le froid qui génèrent des effets positifs sur tout un ensemble de pathologies et de traumatismes. C'est la raison essentielle des bienfaits de ce procédé.

L'explication est la suivante : l'exposition brutale au froid induit une contraction des vaisseaux sanguins « périphériques », suivie d'une vasodilatation plus profonde. En découle une série de réactions en cascade, y compris sur le système immunitaire, dont une accélération de la réparation tissulaire. Cette réaction naturelle agit donc sur le corps comme un antalgique, un anti-inflammatoire et un antihémorragique.

Comment la pratique-t-on ?

Il existe plusieurs procédés de cryothérapie corps entier. Mais la plupart se présentent sous la forme d'une cabine cylindrique avec une porte sur le devant et un plancher qui remonte afin de vous permettre d'avoir la tête hors du froid.

Les extrémités du corps sont protégées : vous gardez vos chaussettes et portez des bottes fourrées et des gants de laine. Bien entendu vous pouvez garder vos sous-vêtements, à condition qu'ils ne soient pas humides. Certain(e)s mettent un bonnet de laine mais je ne trouve pas, personnellement, que ce soit indispensable.

Il est capital de ne pas avoir couru ou fait de sport avant la séance car il ne faut pas transpirer. Pas question de faire un sauna, un hammam ou un bain hyperthermique[3] avant la séance. Après la séance, il n'y a aucun inconvénient, bien au contraire.

Les plaies éventuelles doivent être protégées par un pansement et il est formellement déconseillé d'avoir pris de l'alcool (ou une drogue) avant la séance.

Les piercings et bijoux doivent être retirés. Le port d'un pacemaker est également une contre-indication. Personnellement, je pense qu'il faut s'en abstenir pour les mineurs, ainsi que pour les femmes enceintes, sauf indications spécifiques d'un médecin bien informé.

Le manipulateur doit vous prendre la tension avant la séance car votre tension artérielle augmentera d'environ deux points. Et cette augmentation peut persister quelques heures. L'hypertension chronique est donc une contre-indication formelle.

Une séance par semaine a calmé ma douleur de genou

Les centres proposent en général des forfaits pour 10 à 15 séances que vous réaliserez à un rythme qui dépend des raisons pour lesquelles vous faites ces séances.

On commence souvent par trois séances par semaines, puis on espace à une ou deux. Personnellement, une séance par semaine a suffi à calmer ma douleur de genou. Les tarifs sont entre 40 et 50 € la séance en fonction des forfaits et de leur durée. Ces soins ne sont pas pris en charge par l'Assurance Maladie, mais il semble que certaines mutuelles les remboursent, au moins en partie.

Ce que j'apprécie tout particulièrement c'est le peu de temps que nécessite une séance : en se pressant un peu, on peut faire le tout en une dizaine de minutes et quelques minutes en plus pour prendre un bon thé chaud après la séance. Rien à voir avec une séance de sauna ou de hammam qui dure au moins une heure !

Quelles contre-indications ?

En principe le manipulateur vous demandera de faire établir par votre médecin un certificat de non contre-indication, à moins que ce ne soit lui qui vous ait prescrit les séances.

En février 2006, un groupe de spécialistes s'est réuni à Bad Vöslau, en Autriche, afin de statuer sur des contre-indications.

Voici les principales (je viens d'en évoquer certaines) :

- Hypertension artérielle non soignée et non réduite
- Insuffisance respiratoire sévère
- Infarctus du myocarde de - de 6 mois
- Angine de poitrine
- Artériopathie de stade 3 ou 4
- Thrombose veineuse profonde
- Colique néphrétique chronique
- Anémie profonde
- Allergie au froid intense ou cryoglobulinémie[4],
- Infection cutanée aiguë bactérienne ou virale, plaie ouverte suintante ou douloureuse.

D'autres situations peuvent faire l'objet d'une discussion avec votre médecin ou le manipulateur :

- Troubles importants du rythme cardiaque, fibrillations auriculaires, cardiopathie ischémique
- Insuffisance ou rétrécissement valvulaire
- Artériopathie stade 1 et 2

- Syndrome ou maladie de Raynaud très prononcé
- Polyneuropathies

Mais surtout n'ayez crainte !

Tout manipulateur consciencieux arrêtera la séance à la moindre douleur, au moindre malaise, au moindre sentiment désagréable de froid et vous sortirez immédiatement de la cabine. Sans dommage !

Performances musculaires et résistance à l'effort

Comme je l'ai précisé, l'indication de départ a été la récupération et la réparation des microtraumatismes musculaires dans le cadre du sport de compétition.

Plus généralement, le refroidissement du corps peut contribuer à de meilleures performances musculaires et à une meilleure résistance à l'effort. Exposer le corps à des températures extrêmes avant une activité physique peut donc améliorer l'endurance.

La cryothérapie peut jouer un rôle important dans le processus de récupération : l'augmentation du débit sanguin permet au corps de mieux éliminer l'acide lactique produit lors de l'effort, un métabolite qui apparaît lorsque les cellules sont privées d'oxygène et qui est responsable de nombreuses douleurs, notamment musculaires. La cryothérapie, en favorisant le drainage et l'élimination de l'acide lactique, va avoir des effets antalgiques et anti-inflammatoires.

Une séance de cryothérapie corps entier peut ainsi réduire, voire éliminer, les douleurs liées aux crampes et courbatures. Elle réduit aussi les risques de formation d'œdème et les douleurs des membres inférieurs car le corps, sous l'effet du froid, va libérer les endorphines que produisent naturellement les joggers.

Drainage des muscles, rôle cardiovasculaire, prévention des infections

Aujourd'hui, les indications vont bien au-delà !

- En réponse à l'abaissement de la température, les muscles sont mieux oxygénés et mieux drainés du fait d'un volume d'éjection systolique et de flux sanguin augmenté. Dans une prochaine lettre je traiterai des compléments alimentaires qui favorisent ce drainage, cette protection et cette récupération, même pour les non-sportifs.
- Elle peut avoir de grands intérêts cardiovasculaires et probablement cérébraux. Car le froid intense stimule les systèmes sympathiques puis parasympathiques et provoque une augmentation de la fréquence cardiaque (tachycardie), ce qui a pour effet de faire affluer le sang vers les organes qui en ont le plus besoin : cœur, poumons, cerveau, autrement dit... les organes vitaux !
- La cryothérapie n'est pas un traitement des affections pulmonaires. Cependant, en stimulant le système immunitaire, elle peut contribuer à la prévention des infections hivernales et peut être pratiquée chez des bronchiteux chroniques qui ne dépassent pas le stade II.

Renforcement de l'immunité, arthrose, dermatologie, sommeil et stress

- Lors d'une exposition au froid, on constate une augmentation des leucocytes, des monocytes ainsi que des taux plasmatiques d'interleukine 6 (IL6). Ces observations confirment l'impact du froid sur le système immunitaire et très probablement son renforcement. Je recommande donc des séances de cryothérapie associées à une alimentation saine et une pratique régulière de la cohérence cardiaque et/ou de la méditation.
- Les arthrites aiguës ou chroniques, arthroses, polyarthrites rhumatoïdes, spondylarthrites ankylosantes, et tendinopathies peuvent toutes être améliorées. J'en ai fait l'expérience sur moi-même et de nombreux patients. La cryothérapie permet ainsi de réduire nombre de médicaments anti-inflammatoires, dont les effets secondaires sont bien connus.
- Le traitement de problèmes dermatologiques par le froid est classiquement proposé (verrues). J'ai évoqué le cas des verrues mais d'autres infections cutanées pourraient être soulagées par la cryothérapie, comme l'eczéma, le psoriasis, le lichen, la dermatite atopique, à condition de respecter les contre-indications bien sûr. Sur le plan esthétique, l'activation de la circulation sanguine et de la microcirculation par le froid favorise la production de collagène, donc peut agir sur les rides et la fermeté de la peau.
- Le domaine du stress est également concerné. La cryothérapie régule les émotions, avec un effet à la fois calmant et tonifiant. L'insomnie chronique est donc une indication. Le froid peut agir sur l'hypothalamus, qui joue un rôle important dans la régulation du stress. Il permet aussi la sécrétion d'endorphine, qui joue aussi un rôle déterminant sur le contrôle de l'humeur, réduit l'anxiété et conduit à une sensation de bien-être et d'apaisement. Personnellement, c'est ce que je ressens quand je sors de la cabine : je suis à la fois en grande forme et apaisé. Le froid se localise dans mon genou qui devient totalement insensible.

Y a-t-il eu des accidents ?

J'ai repéré 2 accidents seulement dans la littérature médicale, ce qui me semble donc parfaitement anecdotique.

Le premier s'est produit à Las Vegas où une opératrice, voulant s'offrir une séance seule en fin de journée, s'est retrouvée enfermée dans la cabine. On la retrouva morte le lendemain matin.

Le second, à Aix, a occasionné une brûlure des pieds par le fait d'une fuite d'azote. Malgré les plaintes du client, l'opérateur continua la séance. C'est donc autant une faute humaine qu'un problème technique.

Existe-t-il des études scientifiques ?

En tapant « hydrotherapy » sur le site international (en anglais) de références scientifiques et médicales PubMed, vous trouverez 19 731 références (!) qui font mention des effets et indications de la cryothérapie corps entier : effets sur les endométrioses, les scléroses en plaque, les fibromyalgies, les diverticulites intestinales, les déficits immunitaires, les troubles de la ventilation, la maladie de Parkinson, les problèmes de circulation lymphatique, les troubles de la circulation artérielle et veineuse....Il serait trop long de tous les citer.

Alors ?

Mon conseil est donc : en particulier si vous avez des douleurs corporelles, essayez au moins une fois, avec l'assentiment de votre médecin si besoin.

Vous ne craignez rien car, comme je l'ai précisé, à la moindre douleur, au moindre malaise ou en cas de mauvaise tolérance au froid, le manipulateur arrête la machine et vous sort immédiatement.

Je vous donne un dernier petit conseil : après votre séance, prenez un bon thé chaud.... et sortez bien couvert avec un bonnet et des gants en hiver.

Pour trouver les centres de votre ville ou région, il vous suffit de taper le mot « cryothérapie corps entier ». Les réponses seront multiples.

Ah oui, il est bon de le préciser : je n'ai aucun intérêt personnel ni dans des centres de cryothérapie, ni dans les machines !

Docteur Dominique Rueff