

# Le froid pour se faire du bien avec la cryothérapie

Publié le 21/12/2016 à 02:02

Écouter



Isabelle JÉGOUZO.

**La cryothérapie est une technique de soins par le froid de l'azote liquide. De plus en plus en vogue en France, elle débarque à Vannes.**

J'ai testé pour vous

Quand on m'a proposé le reportage sur l'arrivée de la cryothérapie à Vannes, j'ai tout de suite pensé à *Hibernatus*, avec Louis de Funès. Saines références cinématographiques... Mais non. Il ne faut surtout pas confondre la cryothérapie à visée thérapeutique et la cryogénéisation, sujet du film, qui consiste à préserver les corps dans de l'azote liquide, en vue d'une potentielle avancée de la science et, du coup, d'un retour à la vie. La technique de cryogénéisation est interdite en France.

Revenons à la cryothérapie. A Vannes, Charlotte Martinez est la première à acquérir deux machines auprès de la société Good Regen. Après une formation, elle vient d'installer son cabinet à Médipôle, à Vannes. Vendredi matin, elle me propose tout d'abord de tester la machine Cryo-Jet, qui a la particularité de traiter le corps en entier.

3 minutes à -160° maxi

On se déshabille en sous-vêtements, on rentre dans la machine pour 3 minutes à -160° maximum. La tête dépasse. La fumée de l'azote s'échappe du gros tube. La machine a déjà été rafraîchie à -80° quand je pénètre dedans. C'est frisquet mais gérable. Pour une première séance, je descends à -150° pendant 2 minutes. J'avoue qu'au bout de deux minutes, j'aurais pu rester plus longtemps. On sent bien le froid, d'abord sur les bras, puis sur les jambes. **« Avec le choc thermique qu'elle procure, cette séance de froid équivaut à une heure de jogging »**, précise Charlotte Martinez. Là, j'avoue qu'entre une heure à transpirer autour d'une piste et deux minutes dans cette machine, mon choix va être rapide.

**« Le choc thermique agit comme le bouton reset de l'ordinateur. Il apporte du bien-être, agit sur les insomnies et le stress, car il favorise la fabrication de l'hormone du plaisir, la noradrénaline, poursuit Charlotte Martinez. Les sportifs sont de plus en plus intéressés par des séances de cryothérapie, qui favorisent la récupération et la préparation sportive. Mais tout le monde peut profiter de ses bénéfices. »** Des contre-indications cardiaques, d'asthmes et de problèmes artériels existent toutefois.

Une séance revigorante

Après cette petite séance revigorante, je n'ai pas froid, je me sens plutôt bien et c'est vrai que je passe une excellente nuit. J'ai l'impression d'avoir gommé ma fatigue.

Pour la deuxième partie de la matinée, je me retrouve allongée. Le principe est le même, l'utilisation de l'azote liquide pour refroidir les parties du corps que l'on veut traiter. Le visage, le ventre, les cuisses, les fesses... **« Le froid permet de repulper la peau, de la retendre »**, indique Charlotte Martinez. Le client ou la cliente est confortablement installé(e) sur un lit. Avec la machine Cryo-skin comme peau, Charlotte Martinez dirige le froid vers la zone concernée. **« La température de la peau est analysée au moyen d'un laser en permanence. En moyenne, les séances durent 10 minutes. »**

Anti-âge

Le froid permettrait de rajeunir les cellules, de fabriquer du collagène, de traiter l'acné, le vieillissement de la peau, de prévenir la peau distendue avec l'âge ou encore les vergetures. **« Il faut un traitement d'attaque de 10 séances en trois semaines. C'est un traitement entièrement naturel, il n'y a pas d'injections, ni de stimulation. Seul le choc thermique provoque des réactions. »** Je choisis le visage et le cou. Une séance très relaxante. La température fraîche n'est vraiment pas désagréable, ça décongestionne un peu le nez même. Le cou est un peu plus sensible mais ça va. Pas de problème de sécheresse cutané non plus. Cependant, avec une seule séance, difficile de voir les bénéfices immédiats.

**Charlotte Martinez**, médipôle, 3, rue Joseph-Audic à Vannes. Renseignements au 06 62 76 47 20. Prix : 40 € la séance. Actuellement, 300 € les 10 séances.