

# Allo cryo bobo

SI LE FROID NE RIME A PRIORI PAS AVEC BONHEUR, IL PEUT SE RÉVÉLER SALVATEUR. NOUS AVONS DONC TESTÉ LA CRYOTHÉRAPIE

**I**l s'agit d'une technique antique (400 ans avant JC) remise au goût du jour au Japon dans les *seventies/eighties* par le Dr Yamaguchi, qui a mis au point un caisson dans lequel la température descend à -160 ° grâce à l'injection d'air nitrogéné. La cryothérapie du corps entier (CCE) existe désormais en Belgique, où quelques centres ont été mis en place, notamment au Dieweg à Uccle. C'est là que nous avons testé ce traitement par le froid de plus en plus en vogue dans le milieu sportif.

## LE POUVOIR DU FROID

Une fois le rendez-vous fixé, vous arrivez sur place où l'équipe vous fait remplir un questionnaire santé et vous explique la procédure. En sous-vêtements, mais avec de grosses chaussettes aux pieds et parfois même des gants, vous allez rentrer dans un caisson d'où seul la tête dépasse afin de ne pas respirer l'azote liquéfié provenant du réservoir cryogénie extérieur.

Pas le temps de trembloter alors que le mer-

cure indique -150 degrés et que la température extérieure de la peau a baissé d'environ 10 degrés. Après 180 secondes : la libération. Mais pas de sensation particulière. En effet, les premiers effets bénéfiques se manifestent dans les jours suivants. Les températures négatives importantes favorisent la libération d'endorphines ainsi que des médiateurs chimiques auxquels on attribue des effets anti-inflammatoires, antalgiques et stimulants pour notre système immunitaire.

Si vos derniers entraînements furent lourds, vous allez avoir l'impression de ne plus sentir la fatigue accumulée. Vos muscles tendus vont sembler assouplis puisque le taux de lactate aura baissé. Cela permettra d'intensifier le passage sanguin dans les téguments et orga-

nes internes. La cryothérapie favorise aussi la régulation du système parasympathique au niveau cardiaque. Les pulsations vont diminuer (entre 8 et 10 bpm).

La cryothérapie favorise encore la réparation tissulaire et une meilleure récupération. Cela va vous permettre d'augmenter le nombre et l'intensité de vos entraînements. Mais pas question de dopage puisque vos performances ne seront pas pour autant améliorées.

## IDÉAL POUR LES SPORTS D'ENDURANCE

Si certains athlètes affirment que la cryothérapie améliore leur résistance et leur endurance lors d'épreuves comme les ultra-trails et l'*Ironman*, son influence sur les capacités aérobies et anaérobies n'a pas été démontré clairement. Pratiquée après l'épreuve, la CCE permet de diminuer l'effet de fatigue musculaire et articulaire et guérir certaines lésions dont aurait pu être victime l'athlète pendant sa course.

En conclusion, la cryothérapie n'est pas la solution miracle à tous les maux dont souffrent les sportifs. Une séance n'est en tout cas pas toujours suffisante. Il vaut en tout cas mieux les regrouper sur un laps de temps assez court pour favoriser l'efficacité du traitement.

■ F. Chl.

6  
7

## De bonnes adresses

**DIEWEG PARAMEDICAL CENTER**  
Adresse : Dieweg 104, 1180 Bruxelles  
Site internet : <http://www.dpc.brussels/>  
Contact : 02/374.00.93 - 0472/95.11.89 - [xavier@dpc.brussels](mailto:xavier@dpc.brussels)

**CENTRE DE CRYOTHÉRAPIE ET DE RÉCUPÉRATION SPORTIVE**  
Clinique Antoine Depage  
Adresse : Avenue Henri Jaspar, 101 - 1060 Bruxelles  
Contact : 02/542.61.76



trakks  
running | trail | outdoor  
MORE THAN STORES.

**SE SENTIR LIBRE**

running trail outdoor

www.trakks.be

running trail outdoor coaching lab conferences travel e-store

BRUXELLES UCCLE & ETTERBEEK | NAMUR JAMBES | f t YouTube Join us.

## ON AIME

- Favorise la récupération
- Améliore la répartition tissulaire
- Effet anti-inflammatoire
- Permet d'augmenter l'intensité de vos entraînements

## ON N'AIME PAS

- Pas une solution miracle pour certains maux
- Pas d'effets sur les filières aérobie et anaérobie