

# La cryothérapie ou quand le froid soulage

Autor(en): **Fattebert, Sandrine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 32

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831465>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# La cryothérapie ou

Cette technique s'utilise aussi bien contre les grands maux que les petits bobos. A com

**D**ifficile d'imaginer que le froid atténue de nombreuses douleurs, à une saison de l'année où tous nos efforts tendent à lutter contre ses désagréments! Et pourtant. Le père de la médecine, Hippocrate (460-370 av. J.-C.) citait déjà l'utilisation de l'eau froide des

torrents et de la neige pour traiter les tuméfactions.

De là à l'idée d'étendre ses bienfaits à l'ensemble du corps, il n'y a qu'un pas que le professeur japonais Yamauchi a franchi à la fin des années septante. Baptisée cryothérapie du corps entier, cette technique peut s'appliquer en cas de maladies rhumatismales et de douleurs étendues et inflammatoires, telles que la polyarthrite chronique ou la fibromyalgie, par de brèves expositions dans une chambre de froid adaptée.

## Aussi utilisée en esthétique

Mais au-delà de cet aspect strictement médical, la cryothérapie se révèle être aussi une précieuse alliée du mieux-être et de la beauté de vos jambes. Bon à savoir, à l'approche du retour des beaux jours. «En esthétique, ce soin s'adresse aux personnes qui ont

des problèmes circulatoires, des pieds et chevilles qui enflent», relève Nadine Deschamps, la responsable de Phytoline, une société qui compte des enseignes à Lausanne, Crissier (VD) et au Mont (VD).

Son effet vasoconstricteur défatigue les jambes lourdes et diminue les œdèmes. La cryothérapie esthétique est aussi recommandée dans les cas d'atonies tissulaires et musculaires (intérieur des cuisses, faces postérieures des bras, fessiers). De plus, elle permet de lutter contre la cellulite, sur le ventre et aux hanches. «Mais attention, précise-t-elle sur ce point, les miracles n'existent pas. Il faut envisager en parallèle une cure amaigrissante.»

Pour obtenir davantage d'efficacité, ce soin peut être renforcé par un drainage lymphatique et une séance de pressothérapie, à choix et selon le budget de la cliente. «Mais si celle-ci le souhaite, on peut uniquement faire de la cryothérapie», ajoute Nadine Deschamps. A noter que quelle que soit la combinaison de soins choisie, une cure de 10 séances est nécessaire pour

## Des jambes légères, mais à quel prix?

### Cryothérapie (jambes lourdes)

Cure de 10 séances chez Phytoline (+ 1 offerte):

**550 fr.**

### Drainage lymphatique + pressothérapie + cryothérapie

Cure de 10 séances chez Phytoline (+ 1 offerte):

**1350 fr.**

# quand le froid soulage

encer par défatiguer les jambes lourdes.

obtenir un réel résultat, à raison de deux fois par semaine.

## Étape par étape

Au sein des centres de remise en forme Phytoline, le premier contact est l'occasion d'établir un bilan avec la patiente: évaluation des zones du corps à traiter et recherche du soin le mieux adapté. Un traitement comprenant un triple soin débute par un drainage lymphatique ou un massage à l'aide de l'Icoone, un engin mécanique qui stimule chaque centimètre carré de votre peau, grâce à ses rouleaux dotés de micro alvéoles.

Seconde étape: la cryothérapie. Les jambes sont recouvertes de bas ou de bandes, imbibés d'une solution refroidissante et volatile à base de plantes, notamment commercialisée par la ligne de cosmétiques Hormeta. Après vingt à trente minutes de pause, l'esthéticienne retire les éléments textiles et essuie le surplus. «L'effet se prolonge encore une heure trente à deux heures, c'est très agréable lorsqu'il fait chaud, commente la responsable. Ce soin est très demandé dès le printemps et la liste d'attente est longue.» D'autant plus que les

instituts d'esthétique proposant la cryothérapie sont encore rares en Suisse.

En complément, une séance de pressothérapie augmente encore l'effet tonifiant. La patiente enfle des bottes et s'allonge confortablement sur la table de soins. L'appareil de pressothérapie est ensuite branché. De bas en haut et par secteurs, les alvéoles des bottes se remplissent d'air à

un rythme varié et exercent de multiples et douces pressions sur les membres inférieurs. La circulation est ainsi activée, favorisant une meilleure élimination des toxines. Fini, les jambes lourdes et douloureuses! Voilà de quoi envisager l'été d'un pied léger...

**Sandrine Fattebert**

Renseignements complémentaires sur [www.phytoline.ch](http://www.phytoline.ch) ou au 021 653 76 76.

## Les bons plans à l'étranger

Hors de nos frontières, de nombreux centres de thalasso-thérapie proposent des cures spéciales pour les problèmes de jambes lourdes. Ils y intègrent très souvent des soins de cryothérapie, ainsi que d'autres soins spécifiques comme la pressothérapie, l'électrostimulation des parois veineuses (ou Datavein), le drainage veineux, un parcours phlébotonique, etc.

Spécialisé dans les séjours forme et santé, l'agence de voyages Destinations Santé propose de joindre l'utile à l'agréable avec deux coups de cœur:

### Royal-Thalasso Barrière 5\* - La Baule - France

Cure spéciale Thalgo Jambes Tonique.

1 semaine en demi-pension et 6 jours de cure spécifique dès

**2050 fr.**

### Royal Kenz Hotel Thalasso & Spa 4\* - Port El Kantaoui - Tunisie

Cure spéciale Fraîcheur des Jambes.

1 semaine en demi-pension et 6 jours de cure spécifique (vols et transferts inclus) dès **1846 fr.**

Destinations Santé, Chavannes-de-Bogis, 022 960 95 00.

## Cœurs fragiles s'abstenir

Quel est le point commun entre le basketteur Tony Parker et les footballeurs Theo Walcott et Paul Gascoigne? A l'image des cyclistes de l'équipe professionnelle AG2R-La Mondiale, lors du Tour de France 2011, ces sportifs de haut niveau ont déjà bénéficié

des bienfaits de la cryothérapie du corps entier.

Sous contrôle médical, ce traitement consiste à placer son corps dans un caisson à une température de  $-110^{\circ}\text{C}$  durant moins de trois minutes. Objectif? Produire un choc thermique, entraî-

nant des réactions en cascade, notamment une augmentation du débit sanguin au niveau des muscles, une meilleure oxygénation et une réduction de la souffrance, d'où une récupération plus rapide. Et l'espoir de meilleures performances...