

## LA CRYOTHERAPIE DU CORPS ENTIER (CCE)



La cryothérapie corps entier (CCE) est très répandue dans les pays de l'Est et en particulier en Pologne où elle est largement utilisée et fait l'objet de prise en charge par les Caisses d'Assurance Maladie. Validée par de nombreuses études scientifiques dans le monde entier, cette technique offre de nombreux champs d'application dans les domaines du sport, de la santé et du bien-être. **C'est une thérapie 100% naturelle**, dénuée d'effets secondaires, qui est en train de s'ancrer durablement dans le paysage médical et sportif



## HISTORIQUE

Les vertus naturelles du froid sont connues et utilisées depuis l'Antiquité pour les traitements médicaux. On utilisait alors l'eau froide ou la neige. Plus récemment, Roger COUDERC, le célèbre chroniqueur rugbystique avait mis à l'honneur « l'éponge magique ». Il ne s'agissait pas d'une vue de l'esprit ; le rugby se jouant surtout l'hiver, l'eau contenu dans le seau était froide, et au contact des téguments chauffés par l'effort, l'évaporation produisait un froid bienfaisant. Les techniques ont évoluées et aujourd'hui, on utilise la vessie de glace ou plus encore le pistolet à CO<sup>2</sup>. Il s'agit là de cryothérapie locale aux effets antalgiques immédiats, mais limités.

## La CRYOTHERAPIE CORPS ENTIER

est apparue au Japon dans les années 70 sous l'impulsion du Pr YAMANOUCI. Elle a été utilisée en Allemagne quelques années plus tard, puis dans toute l'Europe de l'Est et tout particulièrement en Pologne où la technique est très répandue.



## PRINCIPE

La Cryothérapie Corps Entier consiste à exposer le patient à des températures très basses (entre - 120 et -150°) pendant 2 à 3 mn. Cette exposition a pour effet d'enclencher et de favoriser au niveau de l'organisme des réactions physiologiques favorables. Des études ont validé l'extrême efficacité de cette méthode dans le cadre du traitement des maladies rhumatismales inflammatoires chroniques, dans le cadre d'affections neurologiques, de syndromes d'origine neuro-végétative et pour traiter les contusions chez les sportifs.

Ce stress thermique global provoque des effets antalgique, anti-inflammatoire et myo-relaxant pour l'organisme. Il s'en suit des réactions en cascade au niveau de la neuroconduction, au niveau circulatoire et sur le plan hormonal. Augmentation de la production d'endomorphine (antalgique), sécrétion d'ACTH (anti-inflammatoire), de cortisol, d'adrénaline (tonicardiaque) et de testostérone chez les hommes. Tout cela ayant des effets bénéfiques sur la santé et entraînant un sentiment de bien-être et d'apaisement. Tous ces effets positifs pourraient apparenter la CCE à un véritable « dopage naturel ».



## PROTOCOLE

Avant de débuter un traitement de CRYOTHERAPIE, un certificat médical de non-contre-indication est demandé (ou à défaut une décharge). Un interrogatoire préalable avec la signature d'un consentement éclairé précède la prise de rendez-vous.

En fonction de l'objectif à atteindre ou de l'indication thérapeutique, le nombre de séances varie. Une séance occasionnelle à la demande pour la récupération chez les sportifs. Des cures de 10 à 15 séances quotidiennes ou bi-quotidiennes dans les affections rhumatismales **Indications**



## BIEN-ÊTRE

Une façon naturelle et efficace de lutter contre le stress, les insomnies ou les migraines qui affectent votre quotidien. Par son action sur le système neuro-végétatif, la CRYO rééquilibre votre organisme et gomme les effets pervers des dérèglements progressifs induits par notre mode de vie.

D'autre part, dans la lutte contre la cellulite, l'action désinfiltrante et drainante de la CRYO en fait un complément essentiel de traitements ayant faits leurs preuves tels que le CelluM6.



## PRÉCAUTIONS

Pour faire une séance de CRYO, il est préférable que la peau soit sèche pour garantir un confort optimal. Il vaut donc mieux éviter, dans l'heure qui précède la séance, toute activité physique, ainsi que les douches ou les bains. Il est nécessaire de protéger les extrémités : chaussettes en laine et gants en polaire (mis à disposition par le Centre). Il faut enlever tous les objets métalliques (bijoux, percings ...) qui pourraient être sources de gelures.

Le patient doit être en maillot de bain (de préférence sans armature pour les dames) et chausser des sandales mises à disposition. Toute 1ère séance est précédée d'une prise de tension artérielle.



## DÉROULEMENT

Après s'être équipé pour la séance et après une prise de tension artérielle, le patient pénètre dans le Cryosauna sous la surveillance d'un professionnel de santé spécialisé. Dès la fermeture de la porte, un vérin est actionné de manière à maintenir la tête du patient hors de la zone froide. La sensation de froid perçue est très supportable et, passées les 40 premières secondes, cette sensation diminue progressivement. L'opérateur est constamment auprès du patient et s'informe de son ressenti. La séance peut être interrompue à tout moment, à la demande du patient.

Dès la fin du cycle de traitement, le patient ressent un soulagement immédiat et un sentiment de bien-être. La température cutanée passe de 29/33° à 5/15° selon les zones et revient à la normale dans les 5/10mn qui suivent l'exposition. A la sortie du Cryosauna, la température centrale a peu varié (-0,2 à -0,3° en général).

La vasoconstriction de surface provoquée par la cryo laisse place progressivement à une vasodilatation visible par le changement de couleur cutanée.

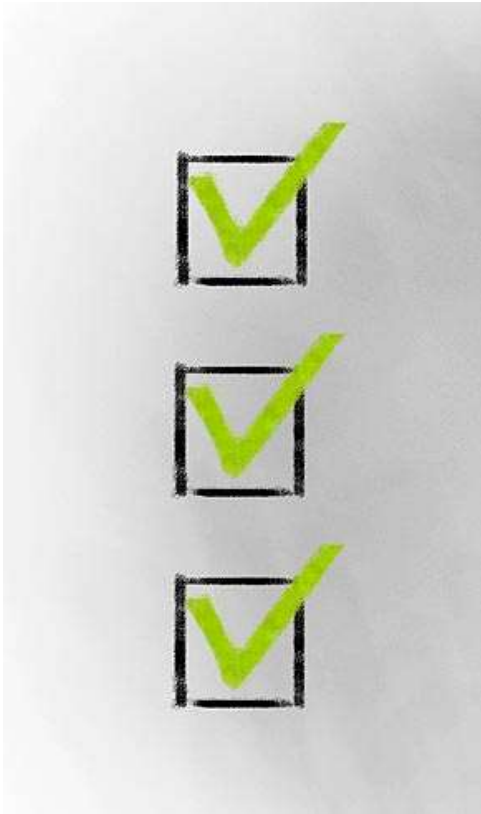


## SILHOUETTE

Plus encore que la lutte contre la surcharge pondérale, la Cryo permet d'affiner la silhouette en s'attaquant aux surcharges localisées. Elle a un effet drainant immédiat et un effet lipolyse retard au niveau de la cellulite par la destruction programmée des adipocytes (apoptose).

Adieu poignées d'amour et autres surcharges localisées... 2 à 3 séances par semaines pendant 4 à 6 semaines suffisent pour un résultat probant.





## CONTRE-INDICATIONS

Les contre-indications absolues sont relativement peu nombreuses et se résument à des problèmes de santé sévères avec une importante altération de l'état général.

- Hypertension artérielle non équilibrée
- Infarctus du myocarde de moins de 6 mois
- Affection respiratoire sévère en cours d'évolution
- Insuffisance circulatoire majeure
- Pace maker ou dispositif sous cutané
- Thrombose veineuse profonde ou phlébite en cours d'évolution
- Colique néphrétique ou colique hépatique en cours
- Hyperurécémie
- Allergie sévère au froid
- Infection cutanée bactérienne ou virale
- Infection aïgue en cours
- Prise récente d'alcool ou de drogue
- Grossesse connue



## SANTÉ

Les indications de la CRYO sont nombreuses et sont liées aux effets antalgique et anti-inflammatoire de la technique:

- Spondylarthrite ankylosante
- Polyarthrite rhumatoïde
- Tendinites
- Spasticité musculaire
- Contusions musculaires
- Neurodermites
- Sclérose en plaques
- Fibromyalgie
- Troubles du sommeil
- Etats dépressifs ...



## SPORT

La CRYO est reconnue chez les sportifs pour son action remarquable sur la récupération après effort et dans le traitement des petites contusions en particulier dans les sports de contact. D'autre part, l'élévation du taux de testostérone chez les hommes favorise la régénération biologique et améliore les performances. Il faut noter que la CCE a été classée comme technique non dopante par le CIO.

C'est aussi un accélérateur dans le traitement des entorses, elongations et autres déchirures musculaires. Il permet de soulager les courbatures liées aux micro-lésions des fibres musculaires. C'est une thérapie majeure dans le cadre des tendinites qui entravent souvent la pratique sportive intensive.



## SPORTIFS

Elle n'est pas réservée aux sportifs de haut-niveau qui eux ont compris depuis longtemps l'intérêt de la technique. Ils en sont addicts ...

Récupération, optimisation de vos performances, traitement des petites pathologies musculaires, tendineuses ou ligamentaires. Un outil apprécié par le haut niveau, mais ouvert à tous et à toutes. Essayez et parlez-en !

Récupération, optimisation de vos performances, traitement des petites pathologies musculaires, tendineuses ou ligamentaires. Un outil apprécié par le haut niveau, mais ouvert à tous et à toutes