

La cryothérapie; vous connaissez?



niveau.

Vous pouvez vous demander pourquoi Jason Terry, un joueur des Mavericks, l'équipe de basketball de Dallas, a l'air si heureux. Son corps est immergé dans une chambre cryogénique, à $-110\text{ }^{\circ}\text{C}$! Déjà très populaire en Europe, où elle est surtout utilisée par les athlètes, la cryothérapie du corps entier (CCE) est en train de faire son apparition en Amérique du Nord. Le concept a vu le jour au Japon en 1978, mais c'est un groupe de chercheurs polonais qui l'a développé comme forme de physiothérapie. Une technique qui amène les traitements avec de la glace à un tout autre

Il existe différentes chambres de CCE. Certaines présentent la forme d'un cylindre (photo à gauche). D'autres sont des salles, comme des saunas, où plusieurs personnes peuvent être présentes. Dans les deux cas, la chambre est refroidie par des vapeurs d'azote liquide (température d'ébullition de $-196\text{ }^{\circ}\text{C}$), ce qui permet des températures aussi basses que $-140\text{ }^{\circ}\text{C}$ à l'intérieur de la chambre. Quant à la température extérieure du corps, elle peut descendre jusqu'à $5\text{ }^{\circ}\text{C}$. Heureusement, la température corporelle interne, pour sa part, reste inchangée, bien que de légères diminutions aient été observées après coup. Durant le traitement, le patient est protégé des engelures aux extrémités par le port de gants et chaussettes. Si tout le corps est exposé au froid, comme dans une chambre du genre sauna, il porte aussi une tuque et un masque sur le visage. La durée d'exposition ne doit pas dépasser deux à trois minutes.

Il est impératif que le corps soit complètement sec avant son exposition aux vapeurs d'azote. Au mois de septembre dernier, le sprinter américain Justin Gatlin s'est présenté au Championnat mondial d'athlétisme à Daegu, en Corée du Sud, avec des engelures aux pieds. Aux journalistes, surpris d'apprendre que cela lui était arrivé pendant son entraînement en Floride au mois d'août, il a avoué que c'était dû à sa négligence. Il avait gardé dans la chambre cryogénique ses chaussettes, humides de la sueur de l'entraînement. Celles-ci avaient gelé sur ses pieds.

Beaucoup de sportifs professionnels qui l'utilisent chantent les louanges de la CCE ([YouTube](#)). Ils prétendent qu'utilisée immédiatement après l'exercice, elle minimise les douleurs musculaires, et qu'ils peuvent ainsi récupérer plus rapidement. Ils assurent aussi que la CCE est particulièrement efficace dans le traitement de blessures dues au sport. D'ailleurs, en France, des chambres de CCE font partie de l'équipement offert aux athlètes par l'Institut National du Sport et de l'Éducation Physique ([INSEP](#)). Pourtant, les études cherchant à prouver scientifiquement les bienfaits de la CCE ont donné des résultats mitigés. Ce qui n'empêche pas des [entreprises](#) d'offrir des séances de CCE à toutes sortes de fins, des soins contre la dépression aux soins de beauté en passant par la perte de poids.

Je vous laisse. Je vais prendre une marche vivifiante à l'extérieur. Il ne fait pas $-140\text{ }^{\circ}\text{C}$, mais au moins, c'est gratuit!