Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 32

Artikel: La cryothérapie ou quand le froid soulage
Autor: Fattebert, Sandrine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831465

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La cryothérapie ou

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

Difficile 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.**

Subbotina Anna

quand le froid soulage

ıencer par défatiguer les jambes lourdes.

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

Etape 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 enfile 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 ou au 021 653 76 76.

Les bons plans à l'étranger

Hors de nos frontières, de nombreux centres de thalassothérapie 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° C durant moins de trois minutes. Objectif? Produire un choc thermique, entraînant 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...