



« **La cryothérapie consiste à se plonger dans une cabine glaciale à -110°C pendant trois minutes. Oui, vous avez bien lu, moins cent dix degrés. Lorsque j'ai appris que cette méthode de traitement par le froid boostait l'énergie, soulageait les douleurs et pouvait agir positivement sur l'esprit, j'ai décidé de tester... pour la science, bien sûr.**

La cryothérapie : froid polaire ou coup de boost ?

Arrivé chez **Cryo Thérapies Le Mans**, j'ai été accueilli chaleureusement par l'équipe d'experts : **Séverine**, infirmière, **Yohann**, ostéopathe-kinésithérapeute, et **Marie**, psychologue et psychothérapeute. Avec un tel trio, je me suis senti entre de bonnes mains... même si leurs sourires bienveillants cachaient un peu trop bien la température polaire qui m'attendait.

Après avoir enfilé **LA tenue de cryothérapie** - chaussettes, gants, bandeau et sous-vêtements - direction la cabine. On m'a rassuré : « **Trois minutes, ça passe vite !** » ... Hum... À voir.

Affronter le grand froid et se rafraîchir les idées

Une fois à l'intérieur, un souffle glacial m'a enveloppé, comme si j'avais ouvert la porte du congélateur... mais pour **tout le corps**. La sensation est surprenante : ça picote, ça rafraîchit, mais bizarrement, c'est supportable. La session se déroule dans deux cabines : une première à -70°C pendant 30 secondes pour s'échauffer (ou plutôt se refroidir), avant de passer à la « **vraie** » **cabine** à -110°C pendant trois minutes maximum.



La surprise: l'air est sec, ce n'est donc pas la sensation à laquelle on s'attend

L'équipe propose aussi de passer **notre chanson préférée** pendant la session, pour faire passer le temps plus vite. Honnêtement ? Je n'ai jamais trouvé mes chansons aussi lentes...

Un effet givré mais vivifiant

En sortant, un miracle se produit : une vague de chaleur et d'énergie m'envahit. Mes muscles sont détendus, mon esprit est étonnamment clair, et, chose incroyable, je suis de bonne humeur ! C'est un peu comme un café XXL sans la nervosité.

Alors, est-ce que ça vaut le coup de braver le froid polaire ? Clairement, oui !

Que vous cherchiez à booster votre récupération sportive, soulager des douleurs ou simplement vivre une expérience hors du commun, la cryothérapie pourrait bien devenir votre nouveau rituel bien-être. D'ailleurs, depuis ma première séance, j'y suis retourné à deux reprises ! »

Texte et photos : Baptiste HENRY.

Cryo Thérapies Le Mans, 4, avenue d'Haouza, au Mans.

Site Web: <https://www.cryotherapie-le-mans.fr/>

Téléphone : 02 43 40 07 17.

Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)



- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)