



La cryothérapie attire de plus en plus de personnes. Depuis 2016, Jean-Pierre et Marine Nguyen, frère et sœur, gèrent le centre Cryotera, au Mans. Avec 19 pôles ouverts en France, cette structure garantit le bien-être de ses utilisateurs, à travers plusieurs prestations : cryothérapie, pressothérapie, cryolipolyse*, soin du visage, suivi en nutrition.

« Nous souhaitons rendre la pratique facile d'accès et levez les freins » (Jean-Pierre Nguyen)

Plongé pendant cinq minutes, en sous-vêtements, **dans une pièce à -90°C**, la cryothérapie est une des prestations proposée par Cryotera, au Mans. Cette méthode de traitement utilise le froid pour soulager la douleur et améliorer la récupération après un effort intense. Ce procédé innovant fait de plus en plus d'adeptes (pas uniquement les sportifs de haut niveau), même les personnes les plus frileuses. **« Cette technique améliore la récupération musculaire et prévient les risques de blessures. Elle permet également de renforcer le système immunitaire et d'améliorer la qualité de vie dans son ensemble »**, détaille Jean-Pierre, gérant du pôle situé au Mans.



Pressothérapie (Crédit : site Cryotéra)

Cils et poils commencent à devenir complètement blanc et givrés

Avant d'entrer dans une cabine aux allures de congélateur, il faut se préparer. Retirer ses vêtements, enfiler des gants et un bonnet pour protéger les parties sensibles du corps. Après quelques consignes, Jean-Pierre propose d'accompagner l'expérience avec la musique de son choix, pour se détendre au maximum. Une fois dans la pièce, il faut lâcher prise, et appréhender ce que le corps ressent. **Au début, on tremble de froid, et au fur à mesure, on s'habitue à la température, jusqu'à se détendre complètement.**



La cryothérapie est adaptée aux personnes qui ont des douleurs musculaires. Pendant les cinq minutes dans le froid glacial, il est utile de s'étirer pour détendre les points sensibles.

Une expérience hors du commun et régénérante

Après la séance, l'apaisement est total et on respire mieux. C'est quelques jours plus tard que les effets apparaissent. Le corps ressent moins de douleurs pendant l'effort, il récupère plus rapidement. **La cryothérapie possède également des vertus pour favoriser le sommeil.**

Loris BLANCHARD.

CRYOTERA Pôle de Cryothérapie Le Mans, 14, boulevard René Cassin, au Mans. Tél : 02.43.18.61.93. Site web : [Cryotera](#)

**La cryolipolyse est un traitement esthétique utilisé pour détruire les cellules graisseuses. Son principe repose sur une température de froid contrôlé de 5 °C.*

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+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)