

La cryothérapie, ce frisson bienfaiteur !



Nous sommes en 2018 lorsque mon histoire avec la cryothérapie commence: ma maman est pétrie de douleurs, elle a tout testé, pris tous les médicaments, tous les compléments alimentaires, tout.

Alors je cherche sur internet « au petit bonheur la chance » et là, je tombe sur un article qui parle de la cryothérapie. Tout de suite, j'accroche et me mets à la recherche d'un centre qui propose ce type de prestations. Je teste, ma maman teste, j'embrigade ma famille, mon assistante... tout le monde « y passe ».

Je me fais bien engueuler par certains qui apprécient moyennement les quelques 4-5 minutes à -90° ! sauf que les résultats suivent: mon mari n'a plus de douleurs le matin après ses multiples matchs de tennis, mon assistante dort à nouveau, ma maman se sent beaucoup mieux. Pour moi les résultats se font attendre mais ils finissent par arriver, plus de distance avec les choses, le stress diminue, je me sens plus concentrée, plus longtemps.

Ne manquait plus qu'une chose, avoir un centre plus proche de chez nous pour pouvoir pratiquer plus régulièrement, j'attends, je scrute internet... rien.

C'est autour d'un repas de famille que le sujet surgit, sans que je le sache mon frère Marc-André s'était aussi intéressé au sujet depuis plusieurs mois. C'est ainsi qu'entre la fondue, le café et le dessert que le projet du Centre de Santé - La Fabrique a vu le jour.

Etant de nature plutôt curieuse et perfectionniste, j'ai pris 6 mois pour tester toutes les machines existantes en Suisse et en France avant de fixer mon choix sur une chambre de cryo précise.

Afin de professionnaliser encore les démarches, j'ai obtenu la participation active de deux médecins, le Dr Marc Genty (spécialiste du sport et de la médecine physique et de réadaptation) ainsi que le Prof. David Brassat (neurologue), tous les deux experts en cryothérapie depuis plus de 20 ans. Le Dr Genty est actuellement notre médecin conseil et répond à tous les doutes que nous pourrions avoir pour une prise en charge spécifique.

Aujourd'hui, le centre est ouvert depuis 3 ans. Une clientèle fidèle pratique la cryothérapie, la plus grande partie pour des raisons de santé (plus de 30 médecins nous envoient régulièrement des patients). Nous avons également beaucoup de sportifs venant pour améliorer leurs performances ou accélérer une récupération, et d'autres personnes encore viennent simplement pour un moment de détente, à la recherche des vertus bien connues du froid: la sérotonine, l'hormone du bonheur !

Les indications sont donc nombreuses. Pour les résumer il faut imaginer que l'on va agir sur tout ce qui est inflammatoire, que cela soit physiologique, psychique ou cutané. Le plus parlant reste les résultats effectifs et notamment les témoignages de nos clients que je vous partage ci-après.

Certaines assurances complémentaires rentrent en ligne de compte sur prescription médicale détaillée.

Stéphanie Cornu-Santos
www.cryoxperts.ch

Les bienfaits de la cryothérapie et ses nombreuses vertus

Les effets de la cryothérapie dans le sport sont reconnus dans le monde entier et elle est utilisée par de nombreux sportifs. En voici quelques bienfaits :

- Diminution des courbatures et du temps de récupération
- Favorisation de la récupération musculaire
- Amélioration des performances et préparation à l'effort

Également plusieurs bienfaits dans le domaine de la santé, scientifiquement prouvés :

Lésions dermatologiques

- Psoriasis
- Eczéma
- Séborrhée
- Acné

Maladies respiratoires chroniques

- Asthme bronchique
- Bronchite
- Pneumonie

Maladies neurologiques

- Migraine
- Céphalées
- Sclérose en plaque
- Maladie de Parkinson

Maladies rhumatismales inflammatoires

- Spondylarthrite ankylosante
- Rhumatisme psoriasique
- Polyarthrite rhumatoïde

Maladies rhumatologiques

- Lombalgie
- Fibromyalgie
- Arthrose
- Discopathie
- Inflammation périarticulaire
- Capsulite
- Œdèmes post-traumatiques

De même dans le domaine du bien-être

- Amélioration du sommeil
- Diminution de la fatigue
- Diminution des troubles dépressifs
- Antidouleur, analgésique
- Anticellulite, raffermissant de la peau
- Anti-stress

Témoignages

Ayant des problèmes de sommeil depuis plus de 40 ans (environ 3 à 4 heures de sommeil par nuit), la cryothérapie a été le seul traitement naturel réellement efficace, dorénavant mes nuits sont moins agitées et plus longues (6 à 7 heures par nuit). Je devais également prendre des injections de globules blancs pour renforcer mon système immunitaire, depuis mes séances hebdomadaires je n'en ai plus jamais eu besoin! J'en suis enchantée et cela me fait le plus grand bien, je recommande à 100 %.

Lorette

À la suite des conseils de mon neurologue, je suis venue tester la cryothérapie pour tenter de réduire mes inflammations dues à une polyneuropathie (inflammation des nerfs longs avec des picotements constants). La thérapie du froid a immédiatement réduit mes douleurs et picotements. Je suis toujours très bien reçue, le personnel est agréable et compétent. Vous pouvez y aller les yeux fermés!

Ginette

J'en étais à 3 Irfen par jour, pétrie de douleurs inflammatoires dans tout le corps! J'ai alors repensé à la cryothérapie et me suis lancée dans une série très rapprochée de 4 séances dans la semaine, résultat: 3 Irfen dans la semaine. Le changement est radical, je continue mes séances à intervalle régulier afin de conserver les bienfaits de cette thérapie 100 % naturelle, sans effet secondaire!

Aline

Souffrant de rhumatismes depuis plusieurs années, la cryo les a complètement éliminés, j'ai également ressenti un boost de mes défenses immunitaires, je n'ai pas été malade de l'hiver! Après une séance je me sens légère et très détendue. Je ne me verrais plus m'en passer. Je suis toujours bien accueillie et considérée, de plus l'équipe est très sympathique.

Monique