

# Un secret de star bien conservé

**CHAMPAGNE** Ceux qui cherchent les astuces des plus grands sportifs du monde pour garder la forme physique et mentale trouveront la solution avec la cryothérapie. Une cabine unique dans le Nord vaudois

TEXTE: RÉD. PHOTOS: MURIEL ANTILLE

Pour récupérer aussi vite que Cristiano Ronaldo après un match décisif, il faut passer par la case congélateur. Mais si vous n'avez pas un accès privilégié au caisson du meilleur buteur de tous les temps, il faudra prendre un rendez-vous au Centre Santé de La Fabrique, à Champagne. Car c'est là que se dresse la cabine de cryothérapie.

Contrairement à certaines installations répandues, celle-ci permet de s'immerger complètement dans le froid. Pouvoir mettre son nez dans le caisson fait toute la différence, selon le docteur Marc Genty, FMH médecine physique et réadaptation, qui exerce En Chamard: «Le visage est l'une des zones du corps les plus sensibles au froid, car c'est là que se situent une grande partie des récepteurs.» Le nerf vague, au bas de la nuque, est un élément clé pour res-

sentir l'ensemble des bienfaits de la cryothérapie. Ainsi, s'enfermer dans un cryo-sauna avec la tête qui reste à l'air ambiant n'apportera pas les mêmes effets, selon l'expert. «Quand on a la Rolls-Royce juste à côté, on n'hésite pas longtemps!»

Le médecin du sport attendait l'arrivée de cette technologie dans le Nord vaudois depuis longtemps. Car cela fait des années qu'il voit et suit les progrès de la science dans ce domaine. Bien sûr, la thérapie par le froid existe depuis longtemps, mais il a fallu attendre les années 1970 pour que des caissons permettant de descendre à -70°C voient le jour et remplacent les fameux bains aux glaçons. «J'ai eu la chance de tester une cabine en France. J'ai eu bien froid au début, c'était comme si on me mordait le mollet!» sourit le docteur, qui assure s'être senti bien mieux après la séance. La technologie actuelle permet ainsi de remplacer les bains de glace de 30 minutes par une séance de 3 minutes, tout en gardant les mêmes effets thérapeutiques.

Les bienfaits du froid sont d'ailleurs nombreux: récupération (musculaire, mais aussi en cas d'hématome notamment), amélioration de la qualité du sommeil (aussi pour les décalages horaires), réduction des inflammations comme la polyar-

thrite, la fibromyalgie, la rhumatologie et, cerise sur le gâteau, il booste l'humeur et revivifie la peau. Même s'il faut serrer les dents quelques minutes, cela en vaut la peine. C'est pourquoi Marc Genty a soutenu et conseillé Stéphanie Cornu-Santos avant le lancement de son concept novateur (unique dans le Nord vaudois!) et pour le mettre en place à Champagne, il y a tout juste trois ans. Un coaching un brin intéressé tout de même: «J'attendais cette cryothérapie pour y envoyer mes patients! Mais pour que je m'investisse dans un tel projet, je voulais la Rolls-Royce des machines et de la rigueur. Avec Stéphanie Cornu-Santos (directrice), je savais que j'aurais tout cela.»

N'étant pas encore une solution démocratisée, cette thérapie n'est pas toujours remboursée par les assurances complémentaires (Helsana et Swica entrent en matière). Pourtant, à quelques exceptions près (grossesse, hypertension, épilepsie, port d'un pacemaker), tout le monde peut y accéder (40 francs la séance, 30 francs avec un abonnement). Dans le Nord vaudois, le caisson a déjà trouvé son public, entre les privés, les patients du Dr Genty, les clubs sportifs (foot, handball, basket) ou les associations de police, et même notre star locale, l'athlète Loïc Gasch. «Depuis le semi-confinement, nous avons plus de monde. On sent que les gens sont davantage concernés par leur santé», précise Stéphanie Cornu-Santos, directrice du Centre Santé. Plus écologique que de partir à Manchester tester la cabine de Cristiano Ronaldo et plus efficace qu'un cryo-sauna, la cryothérapie corps entier de Champagne ne cesse de gagner du terrain. Peut-être même qu'elle fera fondre les règles des assurances maladie.

« Pour m'investir dans un projet de cryothérapie, je voulais la Rolls-Royce des machines et la rigueur. J'ai trouvé tout cela à Champagne. »

Dr Marc Genty, médecine physique et réadaptation



Toutes les informations sur <https://www.centresante-lafabrique.ch> ou par téléphone au 024 436 20 00.

PUB



## «Chauffer en respectant le climat»

Viessmann présente des solutions innovantes pour le chauffage, le refroidissement et la ventilation.

Vous souhaitez construire, moderniser ou tout simplement vous informer sur les dernières nouveautés en matière de chauffage ?

Dans ce cas, nous vous invitons à venir nous rendre visite lors de la «Journée portes ouvertes» dans notre nouveau siège Viessmann Suisse Romande à Estavayer-le-Lac.

Viessmann (Suisse) SA  
Le Piolet 28 | 1470 Estavayer-le-Lac  
Tél. 024 442 84 00 | offre-romandie@viessmann.com  
[www.viessmann.ch](http://www.viessmann.ch)

**VIESSMANN**

## Invitation

à la journée portes ouvertes  
chez Viessmann (Suisse) SA

Estavayer-le-Lac,  
le samedi 21 mai 2022,  
de 09h00 à 15h00

Lieu:  
Le Piolet 28,  
1470 Estavayer-le-Lac

Exposition de système de chauffage  
Présentations (09h00 / 10h00 / 11h00 / 13h00)  
Restauration par le traiteur sur place

Nous nous réjouissons de votre visite !  
Team Viessmann Suisse romande