

matchavenir

Ils inventent l'époque

Les bénéfices de la cryothérapie

Apaise les douleurs
jusqu'à les faire disparaître,
comme dans le cas
de tendinites.

Augmente
votre résistance
au stress.

Raffermit la peau
et facilite la circulation
sanguine.

Améliore
la récupération
après le sport.

Diminue
les troubles du
sommeil.

122,3

MILLIARDS
DE DOLLARS:
LE MARCHÉ ANTI-
VIEILLISSEMENT
EN 2013

Regardez
notre reporter
vivre son
expérience à
-170°C.



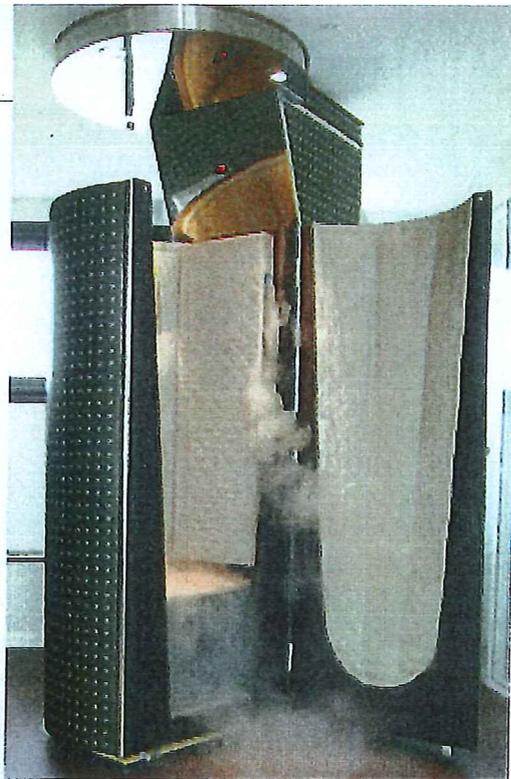
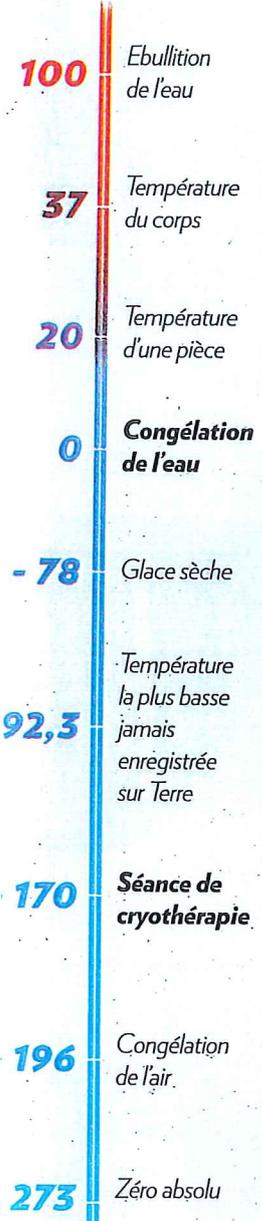
COMMENT
PERDRE 800 CALORIES
EN 3 MINUTES

LA CRYOTHÉRAPIE

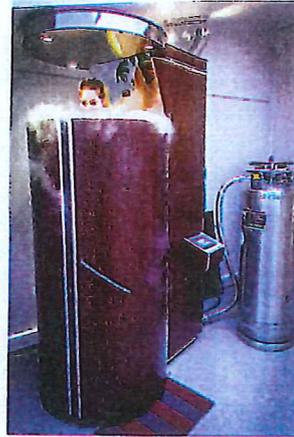
Son principe remonte à l'Antiquité mais, depuis que Cristiano Ronaldo, Demi Moore ou Daniel Craig l'ont adoptée, la méthode fait le buzz. Car cette technique ferait des miracles. Y compris celui de maigrir sans efforts...

PAR SARAH HUGUES

L'échelle du froid (en degrés Celsius)



A l'intérieur de la cabine, un revêtement capitonné pour ne pas y laisser son épiderme si votre peau venait à toucher les parois frigorifiées à l'azote.



JE ME SUIS GELÉE POUR VOUS!

De l'extérieur, on dirait une cabine de douche. La porte s'ouvre; l'intérieur est recouvert d'un tissu molletonné blanc. Je suis en sous-vêtements. Seules mes extrémités sont recouvertes avec des gants et des chaussettes pour éviter de geler. Top départ. Le plancher se soulève de 1 mètre. La température est de -127 °C. Ma tête émerge du caisson, au milieu d'une fumée blanche provoquée par la différence de température entre l'air ambiant et l'intérieur de l'appareil. Je sens le froid monter le long de mes tibias. Il s'attaque à mes hanches et grimpe le long de mes bras. Le thermomètre descend à -143 °C. A la deuxième minute, je bouge, et le froid pénètre encore plus mon corps. Les picotements commencent, sur les jambes d'abord, puis les bras. A deux minutes trente, ça va encore, mais je ne sais pas si je vais pouvoir tenir plus longtemps. « Terminé », me lance-t-on à la troisième minute, en ouvrant la porte. Ouf... En sortant du caisson, je me sens révigoree. Mes jambes sont rouges comme après un jogging en hiver. Mais peu importe, ma peau est toute douce, et j'ai une patate d'enfer. D'ailleurs, je commence à avoir faim. C'est normal, je viens de perdre 800 calories... ■ Sarah Hugues

i

Température: entre -140 et -170 °C.

3 questions à Joanna Fryben



PATRONNE DE KRYOLIFE NEW YORK

Paris Match. Qui a inventé la cryothérapie?

Joanna Fryben. C'est une technique qui remonte à l'Antiquité! Hippocrate l'utilisait comme un antidouleur. Les Egyptiens se servaient de l'eau glacée pour redonner de l'énergie et du tonus, soigner les blessures ou calmer les inflammations. Mais c'est un scientifique japonais, le Dr Yamaguchi, qui l'a remise au goût du jour en 1978 en inventant la chambre de cryothérapie: un caisson dans lequel la température descend à -164 °C, grâce à l'injection d'air nitrogéné.

Quel est le principe?

En vous enfermant dans un caisson à -160 °C, le traitement provoque une "réaction de survie". Votre corps lutte contre le froid; donc, vous dépensez beaucoup d'énergie. On peut perdre jusqu'à 800 calories en trois minutes. La cryothérapie libère des endorphines. Votre mental s'améliore et votre énergie physique redouble: le sang est oxygéné, c'est comme du doping légal. J'ai dans ma clientèle beaucoup d'athlètes qui utilisent le traitement pour soigner des blessures ou optimiser leurs performances. Mais j'ai aussi des personnes âgées qui viennent soigner leurs rhumatismes.

Il paraît que le traitement permet aussi de rajeunir...

La production de collagène est stimulée, les toxines sont éliminées. Donc, votre peau rajeunit d'un coup, vous sortez de la séance avec une meilleure mine et des rides adoucies.

L'élixir de jeunesse des stars

Daniel Craig (1) est catégorique: si, à 47 ans, il peut exhiber ses pectoraux impeccables, c'est grâce à la cryothérapie. Avant chaque tournage, il enchaîne les séances; et à l'écran, ça se voit. Il n'est pas le seul. Demi Moore (3), Jessica Alba, Jennifer Aniston et Kobe Bryant sont également fans. Usain Bolt y a eu recours pour soulager une douleur du dos pendant les Jeux olympiques de 2012. Le footballeur Cristiano Ronaldo (2) est devenu tellement addict qu'il s'est offert sa propre machine de cryothérapie pour la modique somme de 45 000 dollars. Le secret de ses abdos légendaires, peut-être?

