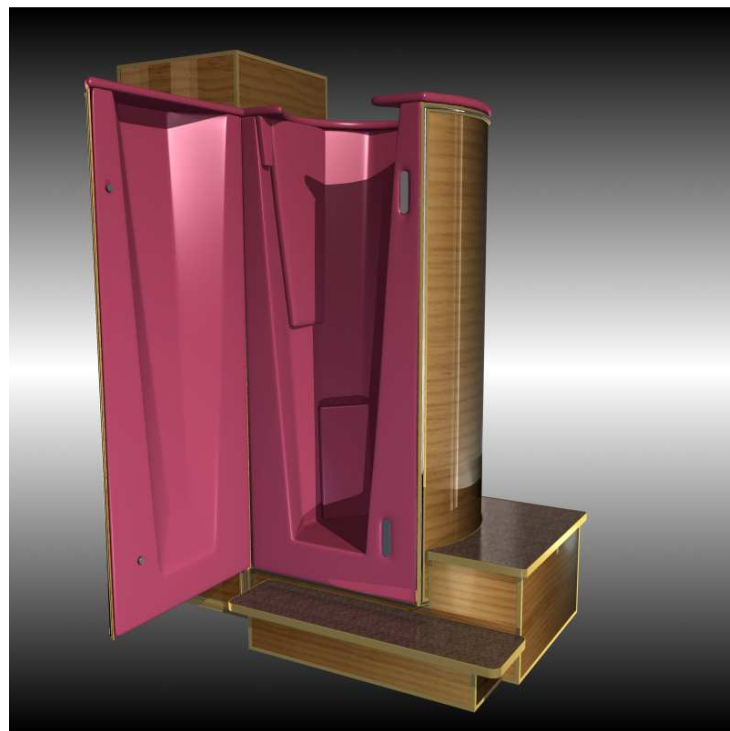


SPORT / SANTE / BIEN-ETRE

La Cryothérapie Corps Entier est l'application d'un froid intense et sec sur toute la surface du corps à l'intérieur d'une cabine. Les températures atteintes à l'intérieur de la cabine sont entre -110°C et -180°C (utilisation de l'azote). Largement répandue en Europe, de l'Allemagne à la Russie, le choc thermique qui résulte de cette exposition au froid génère une série de réponses réflexes du corps qui agit positivement dans un certain nombre d'indications.

Publics concernés :

- Sportifs (haut niveau ou non) : préparation à la compétition, récupération après l'effort, accélération du processus de cicatrisation, oedèmes, préparation au renforcement musculaire, traumatologie...
- Personnes atteintes de maladies dégénératives, de douleurs chroniques, de rhumatismes inflammatoires, de sclérose en plaque, de psoriasis, de spondylarthrite ankylosante, d'algodystrophie, de fibromyalgie...
- Personnes sensibles au stress, troubles du sommeil, migraines, contrôle du poids et amincissement, effet coup de fouet, raffermissement...



Plusieurs centaines de centres de cryothérapie corps entier ont été créés en Europe : Allemagne, Pologne, Autriche, République Tchèque, Ukraine, Biélorussie, Russie, Finlande... Utilisée pour la première fois à la fin des années 70 au Japon, des cabines ont été installées ensuite en Allemagne et en Pologne au début des années 80.

Les cabines individuelles permettent un contact direct avec le technicien qui commande la cabine. La tête reste à l'extérieur de la cabine. Le sujet perçoit dans la cabine une sensation de froid parfaitement supportable, d'autant plus qu'il peut demander au technicien une modification de la température et de la durée de la séance (entre 2 et 3 minutes), qui s'adapte ainsi parfaitement à chacun. C'est en quelque sorte un sauna froid.

« Les effets recherchés sont de 3 types : antidouleur, anti-inflammatoire et relaxant pour les muscles (Sciences et Avenir, Janvier 2008) ». Une simple visite médicale de non contre-indications suffit pour commencer une session d'une dizaine de séances, une à deux fois par jour selon les indications.

Votre centre de Cryothérapie Corps Entier à Levallois-Perret
54 rue Danton, 92300 Levallois-Perret, Tél 01 41 05 07 72
<http://www.cryomedica.fr>

QUELQUES ETUDES ET TEMOIGNAGES

Les rhumatismes inflammatoires

Etude de Kay-P Braun, Sabine Brookman-Amissah, Katrin Geissler, Doris Ast, Matthias May, Helmut Ernst

La Cryothérapie Corps Entier est une option efficace dans le traitement des rhumatismes inflammatoires. Le soulagement de la douleur permet d'intensifier la physiothérapie. Une réduction significative de la douleur a pu être montrée sur une période de 2 mois.

Medizinische Klinik (Munich, 1983). 1/04/2009 ; 104(3) :192-6

La spondylarthrite ankylosante (SPA)

Etude de Agata Stanek, Aleksander Sieron, Grzegorz Cislak, Beata Mathyszkiewicz, Irena Rozmus-Kuczia.

Il est montré l'impact positif de la Cryothérapie Corps Entier sur la mobilité spinale des personnes atteintes de SPA.

Ortopedia, traumatologia, rehabilitacja. 1/11/2005 ; 7(5) :549-54.

Cryothérapie du corps entier -110°C

Sciences et Avenir – « Plus de froid, moins de douleurs (Janvier 2008) » – Témoignages

« A cette époque, mon périmètre de marche ne dépassait pas 100 mètres. Dans les heures qui ont suivi la dixième séance, j'ai pu marcher près d'un kilomètre. Je me sentais aussi plus souple, plus dynamique ». Eric B., 51 ans, atteint depuis 7 ans d'une sclérose en plaques.

« Depuis 5 ans, je m'y rends deux fois par an à raison de six mois d'intervalle... Résultat, je peux quasiment me passer de médicaments ». Franck C., 44 ans, atteint depuis 1978 d'une spondylarthrite ankylosante, maladie inflammatoire chronique de la colonne vertébrale.

Ce document vous est remis par