

## Un large éventail d'effets positifs

**CRYOTHÉRAPIE** Utilisée depuis longtemps par les sportifs de haut niveau, la brève plongée dans le grand froid produit un large spectre de retombées bénéfiques.

I. RO

«La cryothérapie influence la qualité de vie», relevait il y a peu le professeur David Brassat, de Toulouse. Il avait répondu à une invitation de Cryoexperts, le nouveau centre de cryothérapie de Champagne (dans les locaux de La Fabrique), pour une matinée de présentation qu'il a animée avec le Dr Marc Genty, spécialiste en médecine du sport rattaché au Centre thermal d'Yverdon-les-Bains et médecin agréé aux Établissements hospitaliers du Nord vaudois (EHNv).

Le Dr David Brassat, professeur en neurologie, jouit d'une solide expérience dans l'utilisation de la cryothérapie en immersion totale. Une technique qui consiste à immerger une personne, de quelques dizaines de secondes à trois minutes, dans un froid glacial, pouvant atteindre moins 140 degrés.

Ce spécialiste français a notamment utilisé cette technique avec les joueurs de rugby du Stade Toulousain, une équipe qui s'apprête à jouer la finale du championnat au Stade de France, face à Clermont-Ferrand. Dans le domaine du sport, la cryothérapie est principalement utilisée

pour la récupération – les équipes cyclistes professionnelles disposent d'un caisson dans leur camion –, mais aussi pour le traitement local de lésions. La pratique démontre que l'athlète, soumis à ce type de traitement après un traumatisme, se remet plus rapidement.

Sur un plan plus général, la plongée dans le grand froid génère de nombreuses retombées positives. Des études ont démontré que les personnes souffrant de sclérose en plaques voient leur confort de vie amélioré, notamment en termes de mobilité, avec une amélioration du temps de marche. «Ces personnes peuvent mieux marcher et mieux dormir», explique le professeur Brassat, tout en mettant en garde pour éviter des désillusions: «La cryothérapie traite les symptômes et pas la maladie!»

Et si des effets positifs se font sentir, c'est essentiellement parce que l'immersion totale dans le grand froid stimule le nerf vague, plus connu comme nerf sympathique. Dans le domaine de la chirurgie, les effets de cette technique sont également prouvés. Pour des personnes ayant subi une intervention chirurgicale, à un genou par exemple, la cryothérapie va réduire le risque d'œdème, «car le cerveau envoie une inhibition motrice au genou». Les sportifs de haut niveau gagnent clairement du temps sur la période de convalescence et reviennent plus rapidement à la compétition.

Le professeur Brassat souligne aussi que les thérapeutes chinois



Le professeur David Brassat et le Dr Marc Genty ont expliqué les effets produits par la cryothérapie à un public très attentif. RAPOSO

stimulent beaucoup le nerf vague. Et s'il préfère l'immersion totale à la chambre à azote, le professeur toulousain relève que «seule la première permet de stimuler le nerf sympathique, quelle que soit la température d'immersion».

### Effets positifs prépondérants

Fort de sa pratique quotidienne, au Centre médical de réhabilitation et de physiothérapie des Bains d'Yverdon, le Dr Marc Genty est bien placé pour évoquer les bienfaits de cette thérapie, relativement récente puisque ce sont des Japonais qui ont eu l'idée, il y a une quarantaine d'années, de placer des patients souffrant de polyarthrite inflammatoire dans des chambres froides. Les Allemands leur ont emboîté le pas une quinzaine d'années plus tard. «C'est le seul pays qui rembourse ce type de soins», relève le Dr Genty.

S'il ne faut pas négliger les effets secondaires – certaines personnes se plaignent de maux de tête et le risque de brûlure, lorsque la peau n'est pas sèche, «est sans doute l'élément le plus ennuyeux», explique le médecin du Centre thermal –, les retombées positives sont nettement plus nombreuses. Le Dr Genty a livré une liste d'affections pour lesquelles la cryothérapie agit favorablement, non seulement dans le domaine anti-inflammatoire, mais également en cas de syndrome dépressif. Des psychiatres des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) utilisent la cryothérapie dans le cadre de certains traitements.

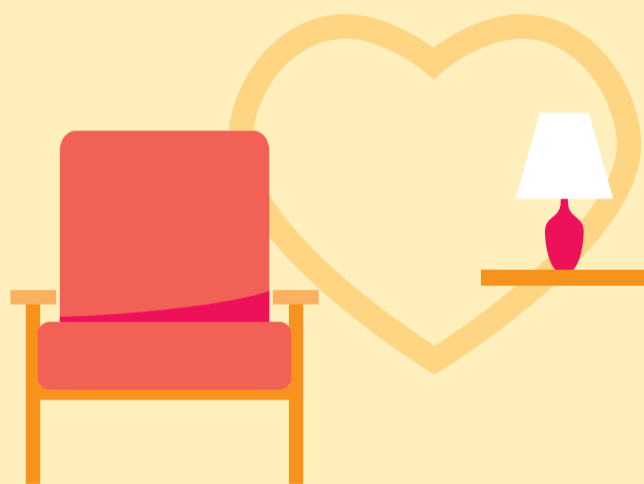
Et le médecin yverdonnois de conclure: «Dans le domaine du sport, le bénéfice de la cryothérapie est incontestable. Il y a une forte demande des sportifs qui l'ont essayée. Mais on sait aussi qu'elle améliore la qualité du sommeil.»

### EN BREF

#### NOUVELLE APPLICATION Pour sauver des vies

Tous les services d'urgence français (SAMU) sont peu à peu reliés à une nouvelle application, baptisée SAUVlife, qui permet de sauver des vies. Cette application permet de déclencher l'intervention de citoyens-sauveteurs auprès de personnes victimes d'arrêts cardiaques. Ce nouvel outil permet d'initier le plus rapidement possible des gestes de survie, avant l'arrivée des secours. Plus de 50 000 personnes sont victimes d'une attaque cardiaque chaque année en France et elles sont plusieurs milliers en Suisse. Chaque minute qui passe réduit de 10% les chances de survie, alors que les secours interviennent en moyenne au bout de treize minutes. Qu'il s'agisse de professionnels de la santé ou de volontaires sauveteurs, ils se trouvent en moyenne à moins de trois minutes ou à 270 mètres de la personne en détresse. Cette nouvelle application géolocalise tous les volontaires qui se trouvent à moins de dix minutes de la victime d'un arrêt cardiaque. S'il est disponible, le volontaire clique simplement sur «J'accepte d'aider». Une fois sur place, il est guidé par l'application SAUVlife et le SAMU qui donne les instructions sur la pratique des gestes qui sauvent. Les volontaires effectuent les premiers gestes jusqu'à l'arrivée des secours, qui prennent ensuite le relais. La Suisse, qui améliore régulièrement son réseau de défibrillateurs sur la place publique – notamment aux endroits fortement fréquentés –, pourrait s'inspirer de cette nouvelle application. • Com./Réd.

## Nous favorisons le maintien à domicile



« Nous tenons de TOUT CŒUR À REMERCIER TOUTES les personnes, infirmières et soignantes qui ont participé aux soins à domicile de notre chère maman.

Nous avons été très soulagés et très heureux de pouvoir bénéficier de vos services. »

« Merci encore de votre immense travail et de votre émouvant soutien, tous et toutes sont en admiration. »

« Grâce à l'aide de chacun de vous et à votre VOTRE GRAND COEUR Mme B, une femme extraordinaire et pleine de sagesse s'en est allée paisible tout en restant chez elle à la maison selon ses derniers désirs. »



**La-solution.ch**  
Soins et aide à domicile

**0800 002 004**

