DOC
LE RENDEZ-VOUS
DES MÉDECINS
VAUDOIS

Cryothérapie

Frissons contrôlés: ma virée à -110 °C

Par une belle fin de journée, j'ai troqué ma blouse blanche contre un bonnet, des gants et un short pour tester… la cryothérapie du corps entier ! Direction un centre médico-sportif au Mont-sur-Lausanne, où m'attend une chambre froide pas comme les autres : l'IceLab, affichant fièrement -110 °C.

Avant d'entrer dans ce congélateur géant version médicale, un bref détour administratif s'impose : consentement en ligne, contrôle des contre-indications (syndrome de Raynaud, problèmes cardio-vasculaires) et explications rassurantes sur les mesures de protection. On me remet des sabots en plastique, un bandeau pour les oreilles, un masque chirurgical (oui, même ici !) et des gants. Une panoplie qui donne des airs de spa scandinave mais sans le jacuzzi.

La séance débute par 30 secondes à -60 ° C, histoire de s'acclimater, enfin… façon de parler. Puis, c'est le grand saut : 2 minutes 30 à -110 ° C, debout dans une pièce givrée, baignée dans une lumière polaire. Le froid ressenti est immédiat, pénétrant, presque irréel. D'abord vivifiant, puis franchement mordant, surtout au niveau des jambes. On bouge légèrement pour rester « chaud » et on surveille l'horloge avec une attention de moine zen.

Et puis, c'est fini. Trois minutes glaciales : un exploit digne d'un séjour en Sibérie, mais en short. À la sortie, la sensation est paradoxale : euphorie, jambes légères, esprit clair. Placebo ? Endorphines ? Ou juste le bonheur d'en être sorti vivant ? Peu importe, l'expérience est singulière, tonique et franchement revigorante.

En résumé ? Trois minutes de froid extrême pour un maximum de frissons dans tous les sens du terme. À tester, si vous avez le coeur (et les jambes) bien accrochés

Dr François Saucy
Spécialiste en chirurgie vasculaire, membre du comité de rédaction

https://www.svmed.ch/doc-mag/dossiers/medecines-complementaires-on-a-teste-pour-vous/frissons-controles-ma-viree-a-110-c/

Ce contenu peut être utilisé dans un cadre privé ou pour la formation postgraduée et continue. Toute autre utilisation est subordonnée à l'autorisation écrite préalable de la Société Vaudoise de Médecine (SVM), éditrice et détentrice exclusive des droits.