



La cryo met les bobos au frigo

Un cube de glace sur les petites douleurs locales, c'est efficace, tout le monde connaît. Mais moins 160° sur tout le corps, c'est vraiment une autre dimension, celle de la cryothérapie. On l'a testée chez Cryotop.

Tons gris-bleu glacier (obligé), comptoir de réception design fait de caissons de verre incorporant habilement bocaux et tubes à essai, Fathia Rachiq la joue clean et soft pour l'accueil de Cryotop. On arrive ici avec un léger frisson anticipatif malgré la solide réputation de sérieux de la cryothérapie, mais de petites touches confortables rassurent vite. Moquette douce aux pieds, canapé relax, peignoirs de velours gris dans les cabines et des bottillons de feutre épais obligatoires pour la séance. Ça vous donne l'allure d'un australopithèque, godiche et bras ballants devant un cylindre aluminisé qui évoque une fusée spatiale en pré-lancement. On n'est pas à Cape Canaveral (les cosmonautes, eux, n'ont pas la tête qui sort à l'air libre en haut de la fusée), mais question ambiance, on y est presque: le réservoir annelé d'azote liquide, le nom "Space Cabin" sur l'engin, les vapeurs légères qui tourbillonnent vers le sol comme sur la scène d'un concert rock et par dessus tout ça, la touche finale, un afficheur digital aux grands chiffres rouges qui défilent... Très 007 époque Sean Connery, quand la minuterie actionnée par Blofeld égrenait les secondes avant l'explosion finale - si ce n'est que l'afficheur est ici un thermomètre, qui va marquer jusqu'à moins 160° (-196° max). La minuterie ne dépassera pas trois minutes - en aucun cas -, et une assistante surveille la séance, qui passe effectivement comme un songe.

Le froid intense est sec, pas inconfortable du tout; des moufles protègent les mains, on se laisse aller à vivre un concentré d'hiver arctique en mode accéléré. Même pas la chair de poule, tout au plus le froid qui vous fait vous remuer un peu dans la cabine (c'est recommandé) et, pour moi, de légères crampes dans les mollets. Elles disparaîtront aussitôt sorti de la fusée, revenu sur terre. Sensation de marcher sur du caoutchouc, membres toujours glacés mais, une ou deux heures plus tard (pour d'autres, cela peut être immédiat), le corps réagit et devient une boule de chaleur irradiante. Agréable. "Les bienfaits réels se font sentir par après et ça augmente au fil des séances" confirme une habituée qui a pris la suite dans la cabine. Les clients de Cryotop sont bien sûr des deux sexes, filles et glaçons. Biologiste de métier, cette jeune femme est une grande sportive qui a expérimenté depuis longtemps avec des soigneurs les effets positifs du choc thermique du froid sur les muscles endoloris par les crampes de l'effort. D'abord par les traditionnels enveloppements de glace, avant de découvrir la "cryo", qui l'a littéralement conquise. Mais les équipements sont souvent trop chers pour les centres sportifs, comme ceux de l'ADEPS. Alors elle vient ici dans ce qui est, en fait, le showroom de Fathia Rachiq, importatrice du matériel qu'elle diffuse chez les professionnels de la

santé. Et dans des instituts de beauté, aussi, clients du "Cryofan", qu'elle a installé dans une autre pièce. C'est de la cryothérapie en application locale (visage, envers des bras, etc.) d'air froid pulsé. La température est moins basse (-120° max), le pinceau glacé est ressenti comme une caresse cool sur la peau, qui ferait perdre jusqu'à 1200 calories par séance. "Ses effets toniques, stimulants, s'exercent sur les fibroblastes dans les couches les plus profondes de la peau, c'est un lifting naturel et un vrai coup d'éclat en quelques séances" assure Fathia. A la voir, on se dit qu'elle doit y passer de temps en temps. S.P.

Cryotop est près de la place Brugmann, 18, rue François Stroobant, 1050 Bruxelles. Ouvert du mardi au samedi de 10h00 à 18h30 et chaque dernier dimanche du mois. Rendez-vous: 02/218.81.60 ou 0488/766 886. www.cryotopcenter.com

Le bien-être qui venait du froid

La cryothérapie corps entier n'est pas toute jeune; mise au point au Japon, il y a 35 ans déjà qu'elle est utilisée surtout pour le traitement des inflammations, contre les douleurs et fatigues chroniques, pour la régénération biologique naturelle et la détox. Utilisée principalement pour la récupération et la préparation des sportifs, elle a également des indications contre le rhumatisme, l'arthrose, le psoriasis, le stress, les migraines et les courbatures. Une séance de découverte à 35 € ne suffit bien sûr pas. Cryotop propose différentes formules d'abonnement, par exemple 5 séances + 1 offerte pour 250 €.