
SPORT ET FORME

Cryothérapie: le traitement de la cellulite par le froid fait-il vraiment mincir?

Mincir par le froid en quelques minutes, c'est ce que promet la cryothérapie ou encore la cryolipolyse. Mais soumettre son corps à une température inférieure à -110°C est-il efficace et sans risques?

La cryothérapie vient du grec "kruos", qui veut dire froid. Depuis de nombreuses années, on utilise le froid pour soigner les douleurs physiques. Si sortir peu couvert en plein mois de janvier n'est pas recommandé pour la santé, enfermer son corps dans une cabine refroidie à -110°C par des jets d'azote liquide décomprimé peut en effet guérir une tendinite ou des rhumatismes. Vous trouvez ça trop frisquet? Cela pourrait néanmoins permettre de [mincir](#). Une hypothèse arrivée jusqu'aux oreilles des propriétaires d'instituts de beauté français, lesquels proposent depuis quelques années la cryothérapie comme technique d'amincissement.

500 kcal brûlées en trois minutes

Le principe? Enfermé dans une cabine ne laissant dépasser que la tête ou en traitement local, on soumet le corps à des températures extrêmes qui peuvent descendre jusqu'à -160 voire -195°C. L'organisme consomme alors plus d'énergie, la circulation sanguine devient plus fluide et les muscles plus toniques. Le corps se met à produire de la chaleur en puisant dans ses ressources énergétiques et peut brûler en moyenne 500 kcal par session de trois minutes.

Loin des instituts de beauté, le traitement par la cryothérapie a d'abord été utilisé pour la récupération des sportifs de haut niveau. Le Docteur Jean-Robert Fillard, adjoint au département médical de l'INSEP -Institut national du sport, de l'expertise et de la performance- explique que dans le cadre d'un entraînement sportif, elle permet en effet une meilleure récupération, des performances améliorées et surtout la prévention de récives de blessures musculaires.

Aucune preuve scientifique

Cela fait-il mincir pour autant? Interrogé à ce sujet, le médecin est clair: il n'a observé aucune variation de poids sur les sportifs traités. Le lutteur professionnel Slamy Slama nous a même confirmé qu'après avoir fait des séances de "cryo" tous les jours pendant plus d'un mois dans le but de soigner une blessure au genou, son poids n'avait pas bougé d'un pouce.

Les instituts de beauté chercheraient-ils à nous duper? Pour en avoir le cœur net, nous avons fait le test, à l'Institut Bioline, rue Washington à Paris (XVIIIe). En sous-vêtements, l'auteure de ces lignes s'est glissée pour vous dans une cabine à -90°C. La séance, divisée en deux parties, ne dure que trois minutes. Supportable au début, la deuxième partie est plus difficile, surtout lorsque la température tombe à -190°C. A tout moment, l'esthéticienne se tient prête à mettre un terme à l'expérience, mais on a tenu le coup. Notre avis: si les effets ne se font pas sentir tout de suite, une heure plus tard, on ressent une vague d'énergie et de bonne humeur, un peu comme si l'on venait de courir 10km. Les effets négatifs? Quelques soucis gastriques.



Malheureusement, côté silhouette, après le test, les capitons sont toujours là. Charlotte, l'esthéticienne de l'institut Bioline, explique que la cryothérapie permet surtout d'améliorer l'échange intercellulaire, ce qui fait mieux circuler le sang et donc élimine graisses et toxines de l'organisme plus rapidement. On note alors un effet plus detox qu'amincissant.

Cabine de cryothérapie à l'institut Bioline, Paris VIIIe. C.Espinasse

Un effet raffermissant quand la cryothérapie est combinée à un massage Cellu M6

La cryothérapie n'a donc rien d'un remède miracle pour maigrir. En revanche, Charlotte affirme qu'en combinant des séances de cryothérapie avec un massage Cellu M6 -un palpéroulé réalisé à l'aide d'une machine- et une bonne hygiène de vie, la peau pourrait être visiblement raffermissée, jusqu'à même, promet-elle, nous faire perdre quelques centimètres de tour de hanches. En revanche, un tel traitement s'avère onéreux: comptez 885 euros pour une cure de 10 séances de Cryo + Cellu M6.

Dans le cadre d'un séjour detox à l'hôtel et spa Sha Wellness en Espagne, Sarah a pu tester quatre séances de cryothérapie associées à une alimentation saine et des cours de yoga. Son verdict est clair: "Je suis ravie d'avoir testé quelque chose d'un peu fou. Je me suis sentie reposée après ce séjour, mais je doute que les séances de cryothérapie aient eu un effet amincissant sur moi."

Vous voilà donc prévenu: si la cryothérapie peut soulager vos tensions musculaires tout en éliminant les toxines de votre organisme, elle ne fera pas disparaître votre culotte de cheval.

La cryolipolyse, efficace quand elle est combinée à une bonne hygiène de vie

Vous n'êtes pas prête à entrer dans une cabine refroidie mais souhaitez tout de même tester l'effet de la cryothérapie? La cryolipolyse pourrait vous plaire. Il s'agit d'un traitement local qui associe soins par le froid et massage ciblé sur une zone localisée. Lors d'une séance, l'esthéticienne modèle la zone du corps que l'on souhaite amincir à l'aide d'un appareil d'où s'échappe de l'air glacé. Comme lorsqu'on est dans la cabine de cryothérapie, le froid obtenu va favoriser la microcirculation sanguine, tandis que le modelage va, lui, "casser" les amas graisseux.

Camille assure avoir ainsi perdu 8cm de tour de taille -soit une taille de pantalon-, en testant une cure de cinq séances de cryolipolyse à l'institut Osoya. "Au bout d'une séance de 20 minutes je voyais déjà les résultats, explique-t-elle. J'ai continué à faire des séances régulièrement tout en évitant les écarts alimentaires. Depuis je n'ai rien repris." Des effets visibles donc, mais uniquement si les séances sont accompagnées d'une bonne hygiène de vie et d'une alimentation équilibrée.

Sans risques si vous n'avez pas de contre-indication médicale

Le docteur Jean-Robert Filliard, qui est aussi président de la Société Française de Cryothérapie corps entier, explique que lors d'une séance de cryothérapie, il n'y a pas de risques à proprement parler. Le corps humain peut en effet supporter pendant quelques minutes des températures froides extrêmes, à la condition que l'air soit froid, sec et sans mouvement. La peau doit donc être sèche et les parties sensibles du corps protégées. Si le froid est très efficace pour soigner de l'eczéma ou un psoriasis, il ne doit pas être utilisé sur une plaie ouverte. Aucune partie métallique ne doit par ailleurs être en contact avec la peau et le patient ne doit pas présenter de contre-indications médicales. Avant de tester une séance de cryothérapie ou cryolipolyse, le praticien doit en particulier s'assurer que l'on ne présente aucun antécédent cardiaque.

Où pratiquer la cryothérapie?

Avec les Sportifs :

Environ 45 euros la séance.

Chambre de cryothérapie corps entier, [INSEP](#), 11 avenue du Tremblay, 75012 Paris

En cabine :

Compter entre 40 et 50 euros la séance.

Cryotep

Cryotep Paris, 13 rue de la Grande Chaumière, 75006 Paris

Cryotep Boulogne, 30 bis route de la reine, 92100 Boulogne Billancourt

Instituts Bioline

Bioline Trocadero, 11 rue Benjamin Franklin, 75016 Paris

Bioline Etoile, 19 rue Washington, 75008 Paris

Cryomedica, Liste des instituts partout en France sur www.cryomedica.fr.

La cryolipolyse pour des soins ciblés :

Compter entre 75 et 95 euros pour la première séance, les prix varient ensuite selon les forfaits.

Osoya

Osoya Convention, 248, rue de la Convention, Paris 15ème

Osoya Sablons, 22, rue Madeleine Michelis, 92200 Neuilly-Sur-Seine

Spa & Lunch Clarins, 96 rue Nationale, 59 000 Lille

Coolness, 23-27 Boulevard Vital Bouhot, 92200 Neuilly-sur-Seine - Île de la Jatte.