

Article - Reportage Cryothérapie

Auteur : Elisabeth Bouvet

La cryothérapie ou les vertus du froid contre la douleur

Nous avons tous, un jour, posé une poche de glaces sur un hématome pour contenir son extension. Ce réflexe relève de la cryothérapie, une pratique qui consiste à exploiter le froid à des fins d'apaisement, voire thérapeutiques (en cancérologie, notamment). La cryothérapie contre la douleur, une méthode qui semble faire ses preuves, à condition de se frotter à un froid extrême.

Se réjouir à l'idée d'affronter, en sous-vêtements ou maillot de bains, des températures de l'ordre de -110 degrés : c'est l'un des effets assez stupéfiants de la cryothérapie. Il est 8 heures, dehors, le temps est glacial. Natacha, 40 ans, et Marc, 51 ans, sont pourtant impatients de pénétrer dans l'espèce de cabine de douche du centre parisien Cryotep où leurs corps (hormis la tête) seront exposés à des températures pouvant aller jusqu'à - 150 °. « *Le choc thermique qui se produit met en alerte l'organisme qui, pour se défendre, déclenche des réactions physiologiques* », explique Antoine Boutin, le responsable du centre.

Douleur provoquée par les soins

Valérie Georges dirige depuis deux ans le centre de cryothérapie corps entier Kemijoki, à Rennes : « *La cryothérapie entraîne un effet antalgique et anti-inflammatoire qui explique qu'elle soit indiquée pour lutter contre les douleurs musculaires, mais aussi contre les tendinites, les lombalgies, les sciatiques, les rhumatismes, l'arthrose, etc.* »

Une récente étude clinique ⁽¹⁾ menée aux États-Unis explore également l'utilisation de la cryothérapie dans la prise en charge de la douleur provoquée par certains soins. Ladite étude montre que l'application de glace sur le poignet permet de diminuer la douleur lors d'une ponction artérielle.

Sécurité sociale : pas de prise en charge

En France, la cryothérapie a été utilisée pour la première fois en janvier 2009, par le service médical de l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep). Objectif, permettre aux sportifs de haut niveau de récupérer plus vite. Si, depuis, certains hôpitaux ont commencé à se doter de cabines de cryothérapie, comme alternative possible à la prise en charge de la douleur, ces initiatives demeurent encore rares. D'où le succès des centres de cryothérapie qui ont, ces dernières années, ouvert un peu partout sur le territoire. Et leur caractère commercial n'empêche pas de plus en plus de médecins d'orienter leurs patients vers ces structures. « *Nous travaillons avec le centre antidouleur de Rennes, confirme Valérie Georges. Les prescriptions se font au compte-gouttes, mais cela commence à changer.* » Mais autant le savoir : même avec une ordonnance, le patient ne sera pas pris en charge par l'Assurance maladie.

Sclérose en plaques

Fibromyalgie, polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante... Valérie Georges assure que pour toutes ces maladies chroniques, souvent douloureuses, le froid extrême (et sec)

peut également entraîner des bénéfices. Et la liste ne s'arrêterait pas là : la cryothérapie aurait aussi un effet myorelaxant. Résultat, chez certains patients qui souffrent de la sclérose en plaques, le quotidien serait devenu plus supportable. C'est le cas de Valérie, 46 ans, diagnostiquée en 2004. « *J'étais très fatiguée, raconte-t-elle. Avec mes déficiences dans la main droite, je n'arrivais plus à lacer mes chaussures ni à écrire. Et ma jambe gauche ne me permettait plus de marcher ni de monter les escaliers.* » Encouragée par son kinésithérapeute, elle décide alors de pousser la porte d'un centre de cryothérapie et s'inscrit pour une cure de vingt séances. Au début, elle doute. Le froid la stresse. Elle persiste et, aujourd'hui, s'en félicite : « *Je me sens beaucoup plus légère, moins maladroite. Avant, j'étais comme totalement ankylosée.* » Elle a repris la marche et passe à nouveau, elle-même, l'aspirateur. Le robot que sa neurologue lui avait conseillé d'acheter attendra !

Questionnaire médical

Les séances durent trois minutes. Doivent être protégés les mains, les pieds ainsi que les oreilles quand il s'agit d'une immersion corps entier dans une chambre pouvant contenir jusqu'à 4 personnes. Les clients doivent répondre à un questionnaire médical. « *Les problèmes cardiaques, les troubles respiratoires, les problèmes vasculaires profonds... sont au nombre des contre-indications* », énumère Valérie Georges. L'Agence nationale de sécurité du médicament recommande, bien sûr, de prendre toutes les précautions nécessaires pour éviter les risques liés au froid extrême. Aucun incident, à ce jour, n'est à déplorer dans l'Hexagone. Bien qu'en bonne santé, Valérie Georges n'est pas la dernière à pousser la porte de sa chambre froide : « *Quand je sors de là, je me sens zen !* » La responsable du centre de cryothérapie en est persuadée, la cryothérapie a aussi un impact favorable sur l'anxiété, le stress ou encore les problèmes de sommeil.

⁽¹⁾ « *Randomized controlled trial of cryoanalgesia (ice bag) to reduce pain associated with arterial puncture* », Haynes JM. *Respir Care*. 2015 Jan;60(1):1-5. ([ClinicalTrials.gov NCT02065115](https://clinicaltrials.gov/ct2/show/study/NCT02065115)).