

## EGC VALENCE

## Concours d'entrée ce samedi

» La prochaine session du concours d'entrée du Bachelor des écoles (privées) de gestion et de commerce (24 en France dont celle de Valence) se déroule ce samedi 5 avril. Ce concours permet d'accéder à un cursus commercial post-bac en 3 ans : cette année 900 places sont ouvertes en France. Les lycéens qui veulent passer le concours du 5 avril doivent s'être inscrits sur le site [www.admission-postbac.fr](http://www.admission-postbac.fr) et avoir validé leurs vœux. Ceux qui auront réussi le concours et l'oral de motivation devront classer leurs vœux sur le site APB (admission post bac), et mettre l'école en première position afin de pouvoir l'intégrer.



## AUBENAS

## Recycler, réparer, transformer, plutôt que jeter...

» Hier, à l'occasion du retour sous la halle du marché bio à Aubenas, des animations étaient organisées autour du développement durable. La marque Répar'acteurs était présentée. Le syndicat Tout'ebus proposait d'essayer des vélos électriques. L'association Huilétic indiquait les points de collecte d'huile, recyclée pour alimenter les tronçonneuses. Des ateliers étaient animés par Recycl'arts et le centre socioculturel Acalj-Seibel.



## VOTRE RÉGION

VALENCE | La cryothérapie du corps entier ou l'utilisation thérapeutique du froid pour soulager différents types de douleurs

## Cryosud lance la première unité mobile de cryothérapie de Drôme-Ardèche



Vincent Piraux a installé son unité mobile de cryothérapie du corps entier sur la place Jean Rostand à Valence. De là, elle rayonnera sur les départements de la Drôme et de l'Ardèche, voire sur la région Rhône-Alpes. Photo société Boréas

Cryosud, société créée par Vincent Piraux, est portée sur les fonts baptismaux cette semaine. Elle se propose de développer la cryothérapie du corps entier (CCE), tant auprès de personnes souffrant de douleurs rhumatismales qu'auprès des sportifs désireux de mieux récupérer.

Vincent Piraux a opté pour l'unité mobile afin de pouvoir se rendre là où sont les patients (centres de rééducation ou de cure par exemple) et sur des « événements sportifs », ajoute-t-il en pensant notamment à l'Ardéchoise.

« L'utilisation thérapeutique du froid remonte à la nuit des temps. En Europe, on l'attribue à Hippocrate. Les bénéfices du froid sur la santé ont été vantés par les populations nordiques, adeptes des bains hi-

vernaux en eau glacée et dans la neige », rappelle le Dr Gérard Guillaume, rhumatologue et médecin du sport, en préambule de son étude consacrée à l'expérience de CCE qu'il a menée avec une équipe cycliste professionnelle.

**Une technique antalgique, qui soulage mais ne guérit pas**

À l'origine, la cryothérapie du corps entier par exposition à des températures de -110 à -140° était utilisée pour le traitement de la douleur, dans un premier temps rhumatismale puis post-traumatique. Ses effets antalgiques sont avérés.

Tous les récepteurs thermiques présents à la surface de la peau sont stimulés par le brusque et sévère changement de tempéra-

re. Or, lorsque « le cerveau reçoit des messages qui proviennent de l'ensemble de l'organisme, l'intégration de la douleur est désorganisée », explique le Dr Gérard Guillaume.

La CCE a aussi des vertus anti-inflammatoires. Elle augmente les cytokines anti-inflammatoires et diminue les cytokines pro-inflammatoires. Et ce en association avec la diminution des prostaglandines 2. Dès lors, elle est susceptible d'agir sur l'œdème post-traumatique.

Elle aurait aussi un effet positif sur le stress oxydant, lié à la pratique sportive. Et sur le système immunitaire en améliorant les résistances aux infections. Et sur le système respiratoire également en améliorant l'état des asthmatiques.

Enfin, la CCE agit positivement sur le système car-

dio-vasculaire. La fréquence cardiaque est ainsi augmentée par stimulation du système nerveux sympathique. Mais, ici, existent des contre-indications, notamment l'hypertension artérielle non contrôlée.

Quant aux effets bienfaits de la CCE sur le stress, les troubles du sommeil, les jambes lourdes et le poids, ils n'ont pas encore été validés médicalement.

De là à prétendre que la cryothérapie du corps entier soigne tous les maux, il y a un pas que Vincent Piraux ne franchira jamais. Si elle peut aider le sportif à récupérer très vite sa tonicité musculaire ou à préparer son entraînement, la CCE ne guérira pas les personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde par exemple. Mais elle les soulagera réellement.

M.-N.C.

## L'INFO EN +

## HISTORIQUE

1979 : Le professeur Yamauchi présente la cryothérapie du corps entier au congrès européen des rhumatologues de Wiesbaden.

1980 : L'URSS l'adopte.

1984 : Le professeur Fricke installe la première cabine au sein de la clinique rhumatologique de Sendenhortst. Dans le même temps, en Pologne, le professeur Zagrobelny poursuit ses recherches sur la CCE jusqu'à aboutir à une génération de matériel simple d'utilisation.

2002 : Le CERS (Centre européen de rééducation du sportif) de Capbreton l'adopte.

2009 : C'est au tour de l'INSEP.

## DÉCRYPTAGE

## La CCE, une réaction en chaîne

## 1 | Comment ça marche ?

La cryothérapie du corps entier part du choc thermique.

## 2 | Quel effet sur le corps ?

Ce choc crée une diminution nette de la température cutanée, induisant une vasoconstriction et une stimulation des récepteurs périphériques au froid.

## 3 | Comment réagit la chimie du corps ?

Deux réactions s'ensuivent. Une stimulation du système nerveux sympathique qui provoque des réactions neuroendocriniennes. Et une redistribution vasculaire vers les organes centraux qui entraîne une augmentation du volume d'éjection systolique.

## 4 | Quel effet sur le débit sanguin ?

Ces réactions conjuguées augmentent le débit sanguin au niveau musculaire. Il y a alors une meilleure oxygénation et une meilleure élimination des déchets (lactate).

## 5 | Quels bienfaits ?

Ils sont de deux sortes. Il y a réduction de la souffrance musculaire et amélioration de la cicatrisation des microlésions. Le sportif, par exemple, récupère mieux, le phénomène persistant deux heures après une séance.



De fabrication 100 % française, la machine de cryothérapie prêtée par la société Boréas de Cognac à Cryosud est la seule à ce jour à être aux normes Iso. Elle fonctionne à l'azote liquide, dont la température peut atteindre -180°. Brr... Photo Cryosud

## Indications : du soulagement des rhumatismes à la préparation sportive

La conférence médicale de Bad Voslau en Autriche a validé l'indication de cryothérapie du corps entier pour les rhumatismes inflammatoires (polyarthrite rhumatoïde, fibromyalgie), spondylarthrite ankylosante, la spasticité musculaire, la contusion musculaire et la tendinopathie.

La technique a aussi des effets antalgiques sur des affections neurologiques comme la sclérose en plaque, en dermatologie sur la dermatite atopique et en traumatologie (capsulite rétractile, œdème post-opératoire).

Mais il y a aussi des contre-indications absolues

comme les affections sensibles au froid, la thrombose veineuse profonde, les pathologies cardiovasculaires récentes, l'insuffisance respiratoire, la polyneuropathie... La liste n'est pas exhaustive.

S'il est mobile, le centre Cryosud a aussi un point d'ancrage. Il s'agit du parking de l'hôtel Comfort Inn, dans la zone des Couleures à Valence, avec lequel Vincent Piraux a noué un partenariat dans le cas des cures.

Le nombre de cures varie selon le cas traité, d'une à deux séances par jour pendant cinq jours pour une préparation sportive à 20 séances pour les patho-

logies rhumatismales et inflammatoires. Une séance dure d'une à trois minutes. Et il faut un délai de quatre heures entre deux séances. Une cure peut donc durer trois semaines. D'où ce partenariat, d'où aussi un tarif dégressif à compter de cinq séances.

Pour toute information, s'adresser à Cryosud au 06 41 57 25 87. Site internet : [www.cryosud.fr](http://www.cryosud.fr)

L'utilisateur, ici le perchiste Renaud Lavillénie, est debout dans la cabine. Son visage est à l'air libre. La séance dure d'une à trois minutes. Le froid peut aller de -110 à -150°. Photo Cryoboreas



GRANDE TOMBOLA GRATUITE DU PRINTEMPS  
DU 24 MARS AU 17 AVRIL

**GAGNEZ**

WELCOME TO Fabulous LAS VEGAS NEVADA

**3** SÉJOURS VIP  
POUR 2 PERSONNES À LAS VEGAS

+ DES TICKETS PROMOTIONNELS ET DES CARNETS DE JEUX...

**JOUEZ TOUS LES JOURS**  
pour cumuler et multiplier vos chances de gagner !

CASINO FUMADES-LES-BAINS

541810600