

La Cryothérapie Corps Entier à l'INSEP

Jean Robert Filliard (adjoint au chef du département médical)

La cryothérapie corps entier (CCE) à -110°C est utilisée, depuis les années 1980, essentiellement dans des pays du nord de l'Europe (Allemagne, Autriche, Finlande, Pologne...) et au Japon.

Depuis le mois de janvier 2009, Dans le cadre du projet de rénovation de L'INSEP, le Département Médical s'est doté d'une chambre de Cryothérapie Corps Entier (CCE) à trois compartiments (-10° , -60° et -110°C) unique en France.

Ce traitement de médecine physique se développe autour de trois axes principaux : la récupération du sportif et l'amélioration des performances, ainsi que la prévention de récurrences de pathologies ; le traitement de pathologies musculaires et inflammatoires de l'appareil locomoteur et enfin la recherche afin d'affiner et valider des protocoles de préparation à la compétition.

Initialement, la CCE était accessible aux sportifs de l'INSEP et aux équipes de France en stage. Elle est désormais ouverte aux personnes extérieures à l'INSEP, atteintes de pathologies rhumatismales.

Les séances sont réalisées sous la responsabilité d'un (e) kinésithérapeute ou d'un infirmier (e) diplômé (e) d'Etat, qui se seront assurés, au préalable, que les patients ne présentent aucune contre-indication,

Comment se déroule une séance de Cryothérapie Corps Entier

Principe.

Le corps humain peut supporter pendant quelques minutes des températures froides extrêmes, si l'air est froid et sec et sans mouvement (absence de vent), si la peau est sèche et les parties sensibles du corps sont protégées, si aucune partie métallique n'est en contact avec la peau et si le patient ne présente pas de contre-indications médicales.

Objectif.

L'objectif de la CCE est de créer un choc thermique qui génère une vasoconstriction et une stimulation des récepteurs thermiques du derme. Ce choc thermique a principalement un effet analgésique en ralentissant la conduction nerveuse et anti-inflammatoire par l'abaissement de la température tissulaire.

Durée et Tenue.

Le patient séjourne 3 minutes dans une chambre à -110°C, (après avoir traversé successivement, deux salles à -10°C et -60°C). Dans cette pièce, il marche tranquillement et reste en contact (visuel et sonore) permanent avec un opérateur. La séance doit toujours rester confortable et ne pas être douloureuse. C'est le patient qui détermine l'arrêt de la séance avant de ressortir à la température ambiante par le même chemin.

Prévoir pour chaque séance ½ heure environ, (temps de préparation, questionnaire, déshabillage et rhabillage). La chambre de cryothérapie peut accueillir 1 patient ou des petits groupes de 2 à 4 personnes au même moment.

Les patients sont en tenue légère maillot de bain ou short, les extrémités sont protégées. Des gants, chaussettes, bonnet ou bandeau pour les oreilles ainsi qu'un masque de chirurgien pour les voies aériennes supérieures sont fournis.

Sécurité.

Un système de communication audio et de vidéosurveillance permet un contact permanent entre les patients et le praticien à travers des fenêtres thermo régulées.