

LES BIENFAITS DE LA CRYOTHÉRAPIE

LA CRYOTHÉRAPIE EST UNE TECHNIQUE MÉDICALE QUI CONSISTE À EXPOSER LE CORPS À DES TEMPÉRATURES TRÈS BASSES POUR STIMULER SES CAPACITÉS DE GUÉRISON NATURELLES. ELLE PEUT ÊTRE UTILISÉE POUR SOULAGER LA DOULEUR, RÉDUIRE L'INFLAMMATION ET AMÉLIORER LA RÉCUPÉRATION APRÈS UNE BLESSURE OU UNE INTERVENTION CHIRURGICALE. LA SOCIÉTÉ CRYOCONTROL, PARTENAIRE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION, A DÉVELOPPÉ DES BAINS FROIDS QUI PERMETTENT DE BÉNÉFICIER DES BIENFAITS DE LA CRYOTHÉRAPIE. LE CENTRE AURÉO DE BAYEUX, SOUS L'IMPULSION DE SON DIRECTEUR MATTHIEU BAREY, A DÉCIDÉ DE S'ÉQUIPER D'UN BAIN FROID DEPUIS OCTOBRE 2023. UN SUCCÈS IMMÉDIAT AUPRÈS DES UTILISATEURS.

Si vous vous êtes déjà rendu dans un centre de balnéothérapie, vous êtes sans doute déjà passé devant un bain froid. À cet instant, il y a deux écoles : ceux qui s'y rendent sans sourciller et ceux qui disent qu'ils n'y mettront jamais les pieds. Pourtant, les bienfaits de cet outil ne sont plus à prouver. Utilisé par de nombreux sportifs et notamment les nageurs de l'équipe de France de natation, le bain froid permet d'améliorer et d'accélérer la récupération des athlètes. Mais les sportifs de haut niveau ne sont pas les seuls à pouvoir profiter de la cryothérapie. Désormais, des bains froids sont installés



dans certaines piscines et centres de balnéothérapie. C'est notamment le cas à Bayeux, où Matthieu Barey, directeur du centre AURÉO, a décidé de se doter d'un bain froid de la marque Cryocontrol en octobre 2023. « À la base, c'était un projet pour le mois du bien-être qui se tient tous les ans au mois de novembre », se remémore-t-il. « On a étudié ça durant l'année 2023 parce que plusieurs marques proposent ce genre d'équipement. On s'est assez vite rendu compte que

la gamme de la marque Cryocontrol correspondait le plus à notre public et à notre utilisation. » Le bain froid arrive donc à Bayeux et est rapidement mis en service par les équipes de Cryocontrol. En se dotant d'un tel équipement, Matthieu Barey avait également l'ambition d'attirer un nouveau public dans son centre aquatique. « On avait envie de faire venir un public de sportifs dans notre établissement. En apportant un produit supplémentaire qui est à la fois destiné aux

« ON S'EST ASSEZ VITE RENDU COMPTE QUE LA GAMME DE LA MARQUE CRYOCONTROL CORRESPONDAIT LE PLUS À NOTRE PUBLIC ET À NOTRE UTILISATION. »

sportifs, mais aussi aux personnes qui souffrent au quotidien, on avait quelque chose d'intéressant. » Une véritable plus-value donc pour le centre AURÉO de Bayeux qui a rapidement pu assister au succès de ce nouveau produit. « Très honnêtement, je ne pensais pas que ça attirerait autant. On a

été très bien accompagné durant tout le processus par Cryocontrol et on savait que ça pouvait attirer du monde, mais peut-être pas à ce point-là. » La preuve par cette anecdote qu'il raconte avec le sourire. « Au moment de l'installation, le technicien nous a dit que la fréquence de changement d'eau du bain froid dépendait de la fréquentation. Avec 90 personnes par semaine, il est recommandé de changer l'eau chaque semaine. Si c'est moins, ça peut attendre deux »

semaines. Je n'avais aucune idée du taux de fréquentation et j'ai demandé que l'on fasse un pointage précis. Très rapidement, on était à plus de 90 personnes par jour ! Au départ, on s'est dit que c'était peut-être l'effet de nouveauté, mais ce n'est pas le cas puisque que de plus en plus de monde utilise ce bain froid. »

A tel point que les membres ont dû modifier leur abonnement pour pouvoir profiter de ce bain froid. « On a des retours très positifs de la part des usagers qui ont des douleurs musculaires, articulaires ou qui souffrent d'arthrose. L'effet antalgique est ce qui ressort le plus des discussions avec les utilisateurs. On a également des triathlètes qui utilisent l'espace après les séances. Ils s'allongent dedans et ressentent des bienfaits sur l'intégralité du corps. Je suis totalement conquis par le produit. C'est très efficace et les gens adorent. » Le directeur du centre AURÉO de Bayeux

est tellement conquis qu'il l'utilise également une fois par semaine. « On a une tradition avec l'équipe, on va courir tous les mercredis ensemble. Après avoir couru, on passe par le bain froid et on récupère dans l'espace balnéothérapie. Depuis que l'on a le bain froid, on a senti une amélioration de la récupération assez importante. Les douleurs et les courbatures passent plus vite et on a une sensation de légèreté que l'on ne ressentait pas avant. »

Si le bain froid a séduit tant d'utilisateurs à Bayeux, c'est parce qu'il répondait à un manque dans la région, même si la mer, parfois aussi froide que le bain de cryothérapie, n'est pas très loin. « En accès grand public, dans les piscines, il n'y avait pas de bain froid autour de nous », confirme Matthieu Barey. Et cette installation a visiblement fait des émules. « Depuis qu'on l'a installé, je reçois régulièrement des appels de collègues directeur de centre, mais aussi de Délégation de Service Public (DSP), pour me poser des questions sur l'utilisation du bain froid. Ils viennent le voir et me disent qu'ils souhaitent également se lancer avec ce produit. » La Normandie pourrait donc rapidement voir son offre de bain froid croître à vitesse grand V. Pour le plus grand plaisir des utilisateurs. •

**« JE SUIS
TOTALEMENT
CONQUIS PAR LE
PRODUIT. C'EST
TRÈS EFFICACE
ET LES GENS
ADORENT. »**

JONATHAN COHEN

