

# Njörd, le centre novateur de soins par le froid

**SANTÉ.** Saint-Sébastien-sur-Loire possède maintenant son centre de soins par le froid, puisque l'aventure Njörd est passée à la vitesse supérieure en adoptant un caisson dit « corps entier », sans azote.

**A** lors que la plupart des centres de cryothérapie utilisent des caissons à nuage d'azote, Njörd, le centre monté par Olivier \*Kremer, Enguerrand de Ponnat, Pierre Cojean et François Gendron, quatre kinésithérapeutes-ostéopathes, va beaucoup plus loin. Les quatre associés ont acheté une machine qui n'utilise pas l'azote et propose un froid uniforme, un froid sec et intense... sur une durée très courte, une sorte de sauna qui produit électriquement du froid.

**« Nous sommes des précurseurs au niveau des particuliers »**

« C'est l'un des premiers centres français de cryothérapie corps entier, sans azote, expliquent les quatre créateurs. Il y a donc moins de risques. C'est une chambre électrique qui ne fonctionne pas à l'azote. Ce qui évite donc toutes les brûlures, surtout que les extrémités du corps sont protégées. »  
Côté sécurité, les quatre créateurs se montrent très pointilleux. D'abord, ils ont tous été suivre un stage de formation à l'Insep à Paris, car l'institut est novateur en France sur cette technique pionnière qui commence à se démocratiser. Ensuite, ils



Joy est une habituée de l'institut de cryothérapie « corps entier » de Saint-Sébastien. Photo PO-O. Lanrivain

emploient aussi une infirmière spécialisée et ancienne sportive de haut niveau. Enfin, pendant tout le traitement, une caméra thermique filme le patient, qui est sous surveillance continue, car la température de la peau baisse largement. La sécurité, c'est même leur leitmotiv. C'est pourquoi un

questionnaire précis contre les pathologies est rempli avant le traitement. « Ce genre de traitement est plus familier dans les pays du nord ou de l'est, sourient les quatre associés. La culture latine, c'est plus le chaud. Nous sommes des précurseurs au niveau des particuliers, mais c'est un domaine

qui est très prisé des sportifs pour la récupération et la lutte contre les traumatismes. Les rugbymen ont depuis longtemps utilisé des caissons avec de la glace. Ils n'ont pas le même objectif mais sont complémentaires. À Nantes, nous avons un partenariat avec l'Hermine, grâce à Audrey Sauret. Il y a aussi Cyril

Dumoulin, du HBC Nantes, Dany Perret, le champion d'Ironman... Les effets sont certains. Il a ainsi été prouvé que, pour une déchirure musculaire, on gagne deux semaines sur les six ».

## Nombreux bienfaits

Tout le monde ne peut pas profiter du traitement. En sont exclus ceux atteints de maladie cardio-vasculaire, d'infections, de phlébite, d'hypertension non traitée, du syndrome de Raynaud stade 2, les femmes enceintes. Et pourtant, les bienfaits sont nombreux : rhumatologie (douleurs musculaires...), traumatologie (coups, entorses...), neurologie (migraine, troubles du sommeil), dermatologie (psoriasis, eczéma...), récupération et amélioration des performances sportives, fatigue, anxiété, stress, jet-lag... Les quatre ostéopathes savent aussi que, comme pour leur métier, qu'ils continuent d'exercer, ils sont un peupionniers : « Certains docteurs y sont favorables, d'autres ne connaissent pas, mais les retours des patients prouvent que le système de diminution rapide de la température cutanée entraîne une cascade de réactions physiologiques naturelles et bénéfiques ».

Philippe Corbou

# Audrey Sauret : « Je suis une vraie inconditionnelle »

L'ancienne internationale de basket, aujourd'hui manager général de Nantes Basket Hermine, a incité les joueurs nantais à tenter la cryothérapie.

**A**ncienne basketteuse de haut niveau, Audrey Sauret a d'abord connu les bains froids (8-12°) avant de découvrir la cryothérapie, puis la version « corps entier », comme ici à Saint-Sébastien.  
« Au début, c'étaient des bains froids avec des actions plus spécifiques sur des points sensibles. Mais en ayant pratiqué cette thérapie moi-même et étant convaincue de ces bienfaits, je ne pouvais que chercher un partenariat avec



Audrey Sauret est une inconditionnelle. Photo PO-Pab

Njörd, car cela place les joueurs professionnels dans les meilleures conditions possible. Moi, ça me donne une pêche et me met de bonne humeur. Je suis une inconditionnelle ».  
Bien sûr, la cryothérapie n'est pas imposée, « mais il y a vraiment des fanatiques de la cryothérapie chez nous (au Nantes Basket Hermine, NDLR), de vrais inconditionnels et d'autres plus réticents. Les joueurs l'utilisent beaucoup plus pour la récupéra-

tion et les soins que pour le côté préventif ».

## Professionalisme

L'ancienne basketteuse estime aussi que « la force de Njörd, c'est aussi que le centre soit géré par quatre personnes issues du milieu médical. Ils savent et maîtrisent ce qu'ils font et c'est très important. Les joueurs sont ainsi davantage rassurés ».  
Et d'ajouter : « Je vais peut-être y aller ce soir, cela me changera les idées (rires) ».