



Samuel Queniart explique le principe de la cryothérapie au micro de France Télévisions.

« Démocratiser la cryothérapie »

Samuel Queniart a créé la société Cryantal en 2011, avec pour objectif de développer la cryothérapie sur le territoire français. Pour SPORTMAG, il dévoile les bienfaits de cette nouvelle technologie en plein essor. Entretien.

Comment est né le projet Cryantal ? Quelle a été la démarche ?

J'ai toujours été fasciné par le froid et ses bienfaits. Quand j'ai entendu parler de la cryothérapie à corps entier (CCE), après renseignements, je me suis au départ positionné comme exploitant, avec une technologie venue des pays de l'Est. C'est dans ce cadre que l'on a commencé à travailler avec la FDJ en 2011. C'est dans un second temps, quand je me suis rendu compte de l'aspect un peu archaïque, non sécurisé, de cette technologie de l'Est, que j'ai été approché par un bureau d'études pour un projet de fabrication française, avec une machine plus pertinente et plus sécurisée surtout.

Il doit y avoir des mesures de sécurité importantes...

Oui, elles sont importantes car on utilise de l'azote. L'azote a tendance

à créer des risques d'anoxie, d'appauvrissement de l'oxygène dans l'air. Plus la concentration d'azote dans l'air est importante, moins la concentration d'oxygène dans l'air est importante. Par rapport à ce risque, la technologie mérite d'être sécurisée.

Je suppose que cela n'a pas été simple à mettre en place...

La mise en place n'a pas forcément été simple au départ. Par rapport à sa réflexion, Cryantal a essayé de simplifier au maximum l'utilisation. C'est pour cela qu'on a été capable d'adapter cette technologie dans des unités mobiles à volumes peu importants, comme le RCC (Road Center Cryantal) et le MCC (Mobil Center Cryantal). Le RCC est un camion de 20 mètres cube dans lequel on a pu adapter cette technologie dans un espace assez confiné. De la même manière, le MCC est

un Mobil-Home, avec un peu plus d'espace, mais dans un environnement qui reste assez confiné. Cela facilite grandement les choses par rapport à un environnement fixe.

« La principale utilisation de la cryothérapie reste le traitement de la douleur »

Cette mobilité, c'était primordial pour réussir ?

Effectivement, je pense que le caractère mobile est une étape importante, car cela nous permet d'aller au contact des gens pour répondre à leurs besoins. Ainsi, nous pouvons être présents sur des événements comme le Tour de France et les championnats du monde de karaté. Ce n'est pas

encore acté, mais c'est très probable que l'on soit présent à l'Euro 2013 féminin de basket, on sera à Roland-Garros. Cela nous permet d'être sur les événements, et de faire connaître cette technologie au public en allant vers lui.

Ensuite, notre deuxième champ d'action, c'est d'essayer de créer des unités fixes telles que Cold&co à Lognes, pour le début de l'année prochaine, où l'on veut vraiment démocratiser cette technologie. La démocratiser, c'est la rendre accessible à tous, et pas uniquement à une clientèle élitiste. Cela se traduit par une tarification de 30 euros par séance.

Pourquoi avoir créé le Mobil-Home en plus du camion ?

C'est une alternative. Le camion nécessite un entretien qui a un coût. L'avantage du Mobil-Home, c'est un espace d'accueil plus important, plus agréable et peut-être un peu plus haut de gamme. En plus, il est tracté par une voiture. Si la voiture tombe en panne, on change de voiture.

Y a-t-il une grosse concurrence à l'échelle européenne dans ce domaine ?

Il y a un petit paradoxe. Je suis convaincu que c'est un marché d'avenir. Mais il y a un décalage entre l'exposition médiatique de la technologie et l'explosion sur l'utilisation au quotidien. Il y a plusieurs barrières :



Une fois dans la cabine, la température oscille entre -120 et -150 degrés.



La mobilité est un atout indéniable pour Cryantal.

les gens qui entendent parler de cette technologie l'associent à une spécialité réservée aux sportifs de haut niveau, l'équipe de France de football, les équipes cyclistes... Dans l'esprit du grand public, la cryothérapie est efficace mais réservée aux sportifs. C'est tout l'intérêt pour nous, maintenant, de la démocratiser. A l'heure actuelle, cette image représente un handicap au développement de cette technologie. La principale utilisation de la cryothérapie reste le traitement de la douleur. C'est encore assez mal connu du grand public, et même du corps médical. On a trop associé la cryothérapie au milieu sportif.

Quel est le principe de la cryothérapie ? Quels en sont les bienfaits ?

La cryothérapie permet le traitement de la douleur, qu'elle soit mécanique ou inflammatoire. C'est la principale indication. Il y a ensuite d'autres applications. Dans le domaine sportif, cela permet une meilleure récupération. Sans rentrer dans les détails techniques, on augmente la circulation veineuse profonde, ce qui fait que le muscle, qui est plus vascularisé, va éliminer plus facilement ses toxines et cicatrifier des microtraumatismes structurels dus à l'effort. Ça limite les effets du surentraînement. De plus, au niveau du sommeil, cela améliore sa qualité. Il y a d'autres applications au niveau du bien-être, par rapport au confort que peut amener une séance de cryothérapie.

« La cryothérapie provoque un choc thermique »

Comment se passe votre collaboration avec la FDJ-Big Mat ?

C'était une volonté du corps médical, et notamment du Docteur Gérard Guillaume, de faire profiter les coureurs de cette technologie. On a été directement contacté par la FDJ, intéressée par cette technologie pour la récupération des coureurs.

Pour les coureurs, la cryothérapie facilite uniquement la récupération ?

Effectivement. Cela facilite leur récupération et améliore la qualité de leur sommeil. Les sportifs de haut niveau ont une grande capacité d'écoute de leur corps. On a donc pu objectiver, avec une échelle de sensations, une amélioration de la qualité du sommeil et une sensation de bien-être au quotidien. Dans des courses où les coureurs changent d'hôtel tous les soirs, c'est un vecteur assez important.

Le froid provoque la vasoconstriction (réduction de calibre des vaisseaux sanguins), ce n'est pas l'idéal pour les sportifs. Il ne faut donc pas faire de cryothérapie avant un effort ?

Non, il y a une méprise. Il faut ressortir l'idée que la cryothérapie provoque un choc thermique. On met un corps dans un environnement très froid et

sec (entre -120 et -150 degrés), ce qui crée un choc thermique. Dans un premier temps, il y a vasoconstriction, mais il y a une réaction ensuite, avec une vasodilatation (augmentation du calibre des vaisseaux sanguins). Il faut comprendre aussi que la cryothérapie agit sur la noradrénaline, une hormone qui prépare le corps à l'effort. C'est pour ça qu'une séance de cryothérapie le matin peut très bien entrer dans le cadre d'un protocole.

Vous a-t-il fallu l'accord des instances cyclistes pour intervenir auprès de la FDJ ?

Non, car les équipes cyclistes bénéficient d'un encadrement médical. Il n'y avait pas besoin d'autorisation autre que celle de l'environnement médical de l'équipe cycliste.

« Réduction des coûts pour le grand public »

La cryothérapie provoque une sécrétion d'endorphine. Ne peut-il pas y avoir de dépendance ?

Non, il n'y a pas d'accoutumance. Par contre, c'est vrai que lorsqu'on utilise la cryothérapie régulièrement, il y a une sensation de bien-être, qui provoque l'envie d'y retourner. Mais il n'y a pas d'accoutumance métabolique.

Pour ce qui est du bien-être, peut-on imaginer faire une cryothérapie en salle de sport dans le futur, comme on fait un sauna ou un hammam ?



La formation Astana a également testé les bienfaits de la cryothérapie à la française.

Tout à fait. Nous, on veut démocratiser cette technologie. Après une séance de sport, un particulier peut tout à fait, dans le cadre de sa préparation à une course par exemple, faire une séance de cryothérapie.

Cela demande un vrai accompagnement, ce n'est pas à la portée de tout le monde...

Oui, il y a des règles. Paradoxalement, cette technologie présente très peu de contre-indications. On peut mettre en avant l'intolérance au froid, les hypertensions non traitées (un rythme cardiaque trop élevé). Une hypertension traitée ne pose aucun problème.

En cas de blessure (entaille, brûlure), peut-on faire de la cryothérapie ?

Il faut protéger les blessures avec un système hermétique et imperméable, mais il n'y a pas de contre-indications

majeures. On protège également les extrémités (pieds, mains), car elles ont une moins grande adaptabilité au froid.

Dans le milieu sportif, la demande est de plus en plus importante...

Tout à fait. Vous le voyez avec le karaté. On s'occupait de l'équipe féminine de judo dans la préparation de ses Jeux Olympiques. De plus en plus de Fédérations se tournent vers nous, et cette nouvelle technologie.

Y a-t-il des sports où la cryothérapie est encore plus efficace ?

On peut citer un sport comme le rugby, où il y a beaucoup de contacts, et donc des contusions. Cela peut amener un plus, car cela permet aux tissus de cicatriser plus rapidement. Les sports d'endurance peuvent également profiter de la cryothérapie pour la récupération.

Quels sont vos prochains axes de développement ?

Populariser, démocratiser la cryothérapie. Pour l'instant, nous avons deux exploitants, à qui l'on a vendu des machines. Un dans le Nord (Kiwi Santé à Orchies), et un à Cognac (Boreas).

Pour démocratiser la cryothérapie, comment s'y prendre ?

Il y a deux aspects. Le premier, c'est de passer par l'intermédiaire de centres, dont le premier, Cold&Co, à Lognes. On aura une démarche de proximité, avec un rayonnement local.



Le camion Cryantal peut se déplacer sur tous les événements.

Le deuxième, c'est le coût de la séance. L'utilisateur paiera 30 euros la séance, alors que jusqu'à présent, la séance coûtait plutôt entre 50 et 60 euros. Cette réduction est rendue possible car nos machines sont plus économiques dans leur fonctionnement. De plus, on sait que ça marche, on sait que c'est efficace, mais on manque un peu de référentiels. On

s'est rapproché d'une faculté de sport, à Besançon, et d'un laboratoire à Poitiers. On aura, pendant trois ans, un thésard qui travaillera sur des protocoles, pour amener encore un peu plus de pertinence à ces technologies. L'idée, c'est de dégager des protocoles de traitement.

Et dans le monde de la kinésithérapie, peut-on imaginer des UCS

(Universal Cryo Sana), des cabines, dans les cabinets ?

Tout à fait, c'est la principale cible, car ils sont confrontés quotidiennement à la douleur rhumatismale, comme la fibromyalgie et d'autres pathologies rencontrées au quotidien par le kiné. La cryothérapie peut apporter un autre message, complémentaire, à leurs techniques thérapeutiques.

L'œil du Docteur Gérard Guillaume, médecin de la FDJ



© Sirotti / Icon Sport

« L'utilisation du froid pour les problèmes de santé, ça remonte à Hippocrate. Ce n'est donc pas nouveau. Les Japonais ont commencé à travailler sur la production du froid dans les années 70, et à la fin des années 70 - début des années 80, ils ont mis sur pied une machinerie qui permettait de mettre les individus en totalité dans le froid. Ils se sont d'abord adressés à des malades rhumatisants, puis, quand ils ont vu que cela atténuait les douleurs, à des gens traumatisés. A partir de là, ils ont récupéré des sportifs. Et ils se sont rendu compte que pour eux, cela allait au delà de l'accélération de la cicatrisation de leurs blessures, mais que ça les aidait dans la récupération.

Cela s'est su, ça a traversé l'océan et c'est arrivé en Union Soviétique. Les Soviétiques ont beaucoup travaillé là-dessus, notamment pour la préparation de leurs athlètes. Cela s'est diffusé dans les pays de l'Est, en Biélorussie, en Ukraine, en Pologne...mais cela n'a pas franchi le mur de Berlin. A l'époque, on disait que c'était pour des raisons de communication, de traduction de textes publiés en polonais, en russe, en japonais. Pour moi, ce ne sont pas les vraies raisons. On savait que c'était efficace, et, vraisemblablement, le lobby pharmaceutique ne voyait pas ça d'un très bon œil.

Les principes du froid, c'est antalgique, anti-œdémateux, anti-hémorragique, anti-infectieux, ça favorise la cicatrisation, et le principe du choc thermique fait qu'en deux ou trois secondes on abaisse la température corporelle extérieure de 34 degrés à 5-7 degrés. La température centrale, elle, baisse d'un demi-degré, entre 0,5 et 0,6 degré. Cela suffit à entraîner un certain nombre de réactions, qui génèrent les effets que j'ai annoncés. De plus, dans un premier temps, il y a une vasoconstriction, suivie d'une

vasodilatation profonde, qui provoque une augmentation du débit sanguin à l'intérieur, ce qui fait que ça va drainer les organes, et éliminer les toxines.

Il y a deux façons d'utiliser la cryothérapie. La chute, un coureur tombe. On protège ses plaies, ça l'aide à récupérer, sur le plan physique. Et c'est aussi la préparation pour le lendemain. Les effets induits par la cryothérapie sont de 3 heures. Sur le Tour, on faisait 2 séances : une le matin de 2 à 3 minutes à -120 degrés, et une de soir de 3 minutes à -140, -150 degrés.

Pour les coureurs, ce n'est pas évident de se rendre compte de l'efficacité de la cryothérapie sur le Tour lui-même, car ça dépend des conditions climatiques, de la difficulté du parcours, etc. Ce qui est sûr, c'est que lorsqu'ils ont terminé un grand Tour, ils ont l'impression de récupérer beaucoup plus vite. Ils sont nettement moins fatigués pour les épreuves qui suivent le Tour. Mais ça ne booste pas les performances, on reste complètement dans l'éthique du sport. Les coureurs sont juste dans de meilleures conditions pour assurer la répétition des efforts.

C'est un outil médical. Mon objectif est de me servir de cette vitrine qu'est le Tour de France, pour faire connaître cet outil afin qu'il revienne à sa destinée initiale, à savoir être à destination des patients. J'ai la chance d'avoir une cabine près de mon cabinet à Paris, beaucoup de mes patients font de la cryothérapie, et je peux vous dire qu'il y a des indications rhumatologiques qui sont complètement géniales. »