

Quelles applications ?

Récupération pathologique

Indications	Durée de la séance	Nb séances/sem	Nb semaines	Nb total séances	Ref scientifiques
Rhumatismes inflammatoires	2 à 3 min -110°C	3	12	36	Guillot et al, 2013
Fibromyalgies	2 à 3 min -110°C	2 à 3	5	15	Rivera et al, 2018
Spondylarthrite ankylosante	2 à 3 min -110°C	5	2	10	Stanek et al, 2018
Arthrite rhumatoïde	2 à 3 min -110°C	5	2	10	Gizinska et al, 2015
Sclérose en plaques	2 à 3 min -110°C	5	2	10	Miller et al, 2013
Tendinopathies	3 min -110°C	3	5	15	
Eczema	3 min -110°C	3	4	12	Klimenko et al, 2008
Syndrome des jambes lourdes	3 min -110°C	6	2	12	Happe et al, 2016
Accouphènes	3 min -110°C	5	2	10	Kaminska et al, 2007

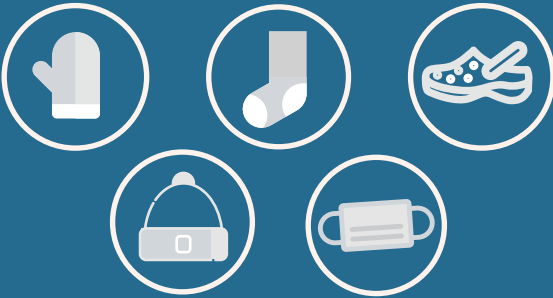
Bien-être et esthétique

Indications	Durée de la séance	Nb séances/sem	Nb semaines	Nb total séances	Ref scientifiques
Dépression anxiété	3 min -110°C	5	3	15	Rymaszewska et al, 2008
Boost du système immunitaire	3 min -110°C	5	2	10	Lubkowska et al, 2009
Perte de poids	3 min -110°C	5 (2 sessions par jour)	2	20	Filliard et al, 2016
Perte de poids	3 min -110°C	3	12	36	Leppaluoto et al, 2008
Sommeil	3 min -110°C	au choix	au choix	10 à 15	

Une séance de Cryothérapie Corps Entier

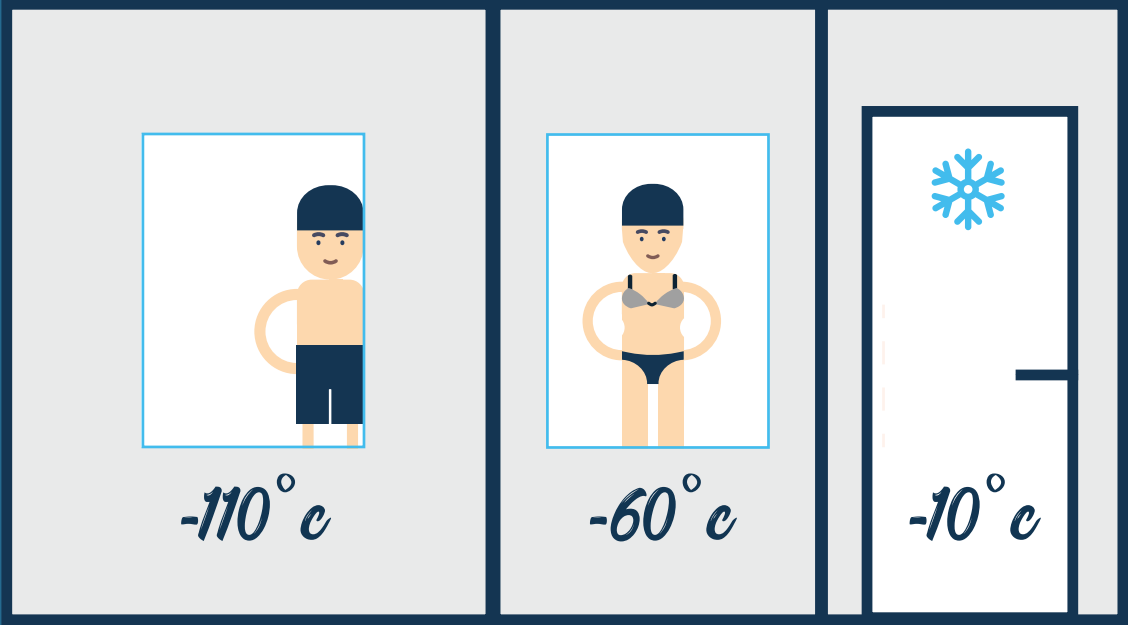
1 Vérifier les contre-indications

2 S'équiper



3 Ecouter les consignes de sécurité

Et c'est parti pour 3 minutes 4



5 Profitez de notre espace détente



## *Contres-indications absolues\**

\*Consensus médical à Bad Vöslau - Autriche Février 2006

Hypertension artérielle non contrôlée  
 Insuffisance respiratoire sévère (asthme, bronchopneumopathie)  
 Infarctus du myocarde de – de 6 mois, AVC  
 Insuffisance circulatoire aiguë  
 Angine de poitrine  
 Angor instable  
 Pace Maker / dispositif cardiaque sous cutané  
 Artériopathie de stade 3 ou 4  
 Thrombose veineuse profonde, phlébite, embolie pulmonaire  
 Colique néphrétique chronique, colique hépatique  
 Pathologie aiguë rénale ou urinaire  
 Anémie sévère  
 Allergie au froid intense  
 Cachexie  
 Epilepsie  
 Cryoglobulinémie  
 Infection cutanée aiguë bactérienne ou virale  
 Infection sévère aiguë  
 Prise d'alcool ou de drogues  
 Trouble du rythme cardiaque  
 Insuffisance valvulaire  
 Rétrécissement valvulaire  
 Artériopathie stade 1 et 2  
 Cardiopathie ischémique  
 Syndrome de Raynaud  
 Drépanocytose  
 Polyneuropathies  
 Grossesse  
 Lentille de contact  
 Plaies non cicatrisées  
 Vascularites  
 Hypothyroïde  
 Hyperhydrose

## *Des bénéfices multiples*



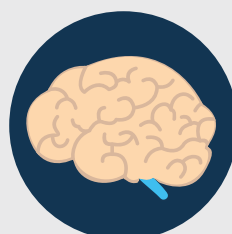
Rhumatologie



Dermatologie



Traumatologie



Neurologie



Anti-Stress



Anti-Fatigue



Perte de poids



# Découvrez nos centres sur Lyon

## Sainte Foy les Lyon



Ouvert du Lundi au Vendredi 8h/20h  
Samedi 8h/13h

Rue Dr Charles Gabriel Pravaz,  
69110 Ste Foy Lès Lyon

04 28 29 86 80

info-stefoy@edenconcept.fr

## Lyon - Gerland



Ouvert du Lundi au Vendredi 8h/20h

359 Av Jean Jaurès,  
69007 LYON

04 28 29 26 39

info-gerland@edenconcept.fr



[www.edenconcept.fr](http://www.edenconcept.fr)



## La Cryothérapie Corps Entier



Ste Foy Les Lyon - Lyon Gerland

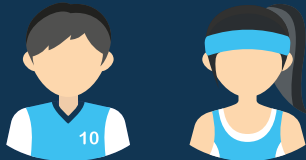
Qu'est ce que la Cryothérapie Corps Entier ?

Une Cryothérapie Corps entier consiste à exposer le corps à un froid extrême pendant 3 minutes afin de créer une hypothermie maîtrisée et déclencher une réaction analgésique, anti-inflammatoire et régénérative.

La Cryothérapie Corps Entier (CCE) est pratiquée en séance de 3 minutes à une température de -110°C, en protégeant toutes les extrémités. Les séances de Cryothérapie Corps Entier sont encadrées par le personnel formé et habilité à assurer les séances. Eden Concept dispose des assurances légales à la pratique de la Cryothérapie Corps Entier ainsi qu'un CE médical pour sa machine de marque artofCryo.

Depuis 1970

Les thérapeutes notent les bienfaits de la cryothérapie ressentis par les sportifs de haut niveau. La fatigue liée à la pratique intensive du sport diminue.



Aujourd'hui  
3 utilisations principales



Récupération  
pathologique



Récupération  
sportive



Bien-être &  
esthétique

Récupération sportive

Indications	Durée de la séance	Quand	Nb séances/sem	Nb semaines	Nb total séances	Ref scientifiques
45 minutes trail	3 min -110°C	Post, 24h, 48h, 72h	4	1	4	Hauswirth et al, 2011 Pournot et al, 2011
100 CMV quadriceps	3 min -110°C	24h	1	1	1	Costello et al, 2012
Drops jumps + leg curl epuiseiment	3 min -110°C	Post, 24h, 48, 72h, 96h, 120h	6	1	6	Fonda et al, 2013
40 min vélo	3 min -110°C	Post	1	1	1	Mila-Kierzenkowska et al, 2013
30 min step up / down eccentric	3 min -110°C	24h x2, 48h x2, 72h x2, 96h x2, 120h x2	10	1	10	Ziemman et al, 2014
5 x 20 drop jump	3 min -110°C	Post	1	1	1	Ferreira junior et al, 2015
5 x 5 sprint run	3 min -110°C	1 session entre deux exercices le même jour	1	1	1	Kruger et al, 2015
10j entrainement kayak	3 min -110°C	3 séances par jour après chaque entrainement			30	Wozniak et al, 2007
5j entrainement rugby	3 min -110°C	1 séance par jour après chaque entrainement	5	1	5	Banfin et al, 2009
5j entrainement tennis	3 min -110°C	2 séances par jour avant l'entrainement	10	1	10	Ziemann et al, 2012
6j entrainement aviron	3 min -110°C	2 séances par jour avant l'entrainement	12	1	12	Wozniak et al, 2013
14j entrainement natation synchronisée	3 min -110°C	1 séance par jour après chaque entrainement	7	2	14	Schaal et al, 2015