

# 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 (2 sessions par jour)	5	2	20	Filiard 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	

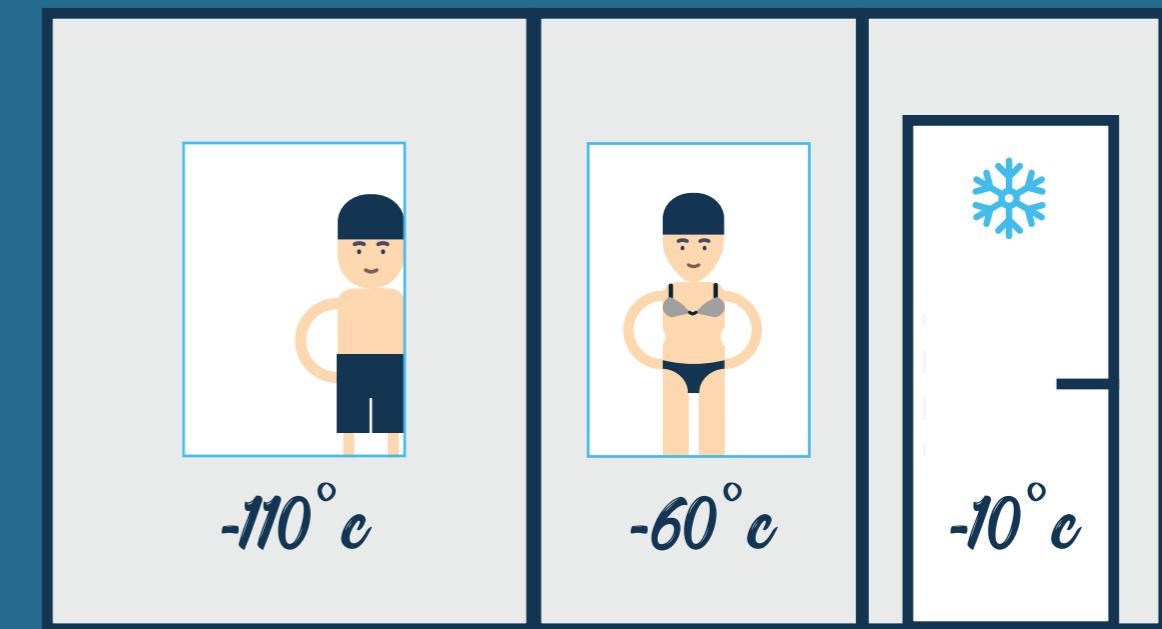
# Une séance de Cryothérapie Corps Entier

- 1 Vérifier les contre-indications



- 3 Ecouter les consignes de sécurité

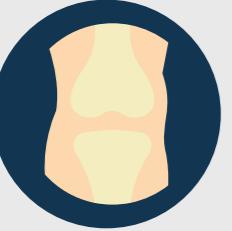
Et c'est parti pour 3 minutes



- 5 Profitez de notre espace détente



*Des bénéfices multiples*



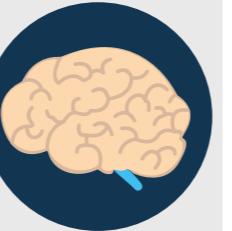
Rhumatologie



Dermatologie



Traumatologie



Neurologie



Anti-Stress



Anti-Fatigue



Perte de poids

## 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

# 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



*La Cryothérapie  
Corps Entier*



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



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 jums + leg curl epuisement	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	Ziemann 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 entraînement kayak	3 min -110°C	3 séances par jour après chaque entraînement			30	Wozniak et al, 2007
5j entraînement rugby	3 min -110°C	1 séance par jour après chaque entraînement	5	1	5	Banfin et al, 2009
5j entraînement tennis	3 min -110°C	2 séances par jour avant l'entraînement	10	1	10	Ziemann et al, 2012
6j entraînement aviron	3 min -110°C	2 séances par jour avant l'entraînement	12	1	12	Wozniak et al, 2013
14j entraînement natation synchronisée	3 min -110°C	1 séance par jour après chaque entraînement	7	2	14	Schaal et al, 2015