

INFORMATIONS IMPORTANTES

Vous allez bénéficier d'une ou plusieurs séances de Cryothérapie Corps Entier. Il s'agit d'une cure par le froid pour lequel vous allez rester pendant 1 à 4 minutes dans une chambre de cryothérapie à air réfrigéré, aux alentours de -90°C .

Précautions avant la séance

- Ne pas pratiquer d'activité sportive 30 à 60 minutes avant la séance (être totalement sec)
- Ne pas se doucher ou se baigner 30 minutes avant la séance
- Avoir le corps et les cheveux secs
- Enlever tout élément métallique (bijoux, piercing)
- Nous informer d'un éventuel implant (oreilles)

La séance de cryothérapie ne peut avoir lieu si vous :

- Etes en état fébrile ou grippal
- Avez une maladie infectieuse en cours (traitement antibiotiques)
- Avez une douleur inflammatoire aiguë
- Prenez des opiacés (morphine, tramal, etc.)
- Avez un tatouage récent (de moins de 3 semaines)
- Avez une plaie ouverte
- Vous souffrez d'un coup de soleil récent
- Vous avez fait un sauna et/ou bain à vapeur dans les moins de 4h avant la séance
- Avez consommé de l'alcool et/ou de la drogue

Comportement durant la séance

- Respirer profondément en inspirant par le nez et expirant par la bouche
- Ne pas toucher ni les parois, ni les échangeurs de chaleurs
- Répondre aux questions du cryothérapeute par des signes de la main
- Sortir si vous ressentez une douleur (barre) au niveau du front

Précautions après la séance

- Ne pas pratiquer d'activité sportive 2 heures après la séance

La tenue

Pour les femmes : brassière et short ou maillot de bain
Pour les hommes : sous-vêtement, maillot de bain ou short