

Ah, les bienfaits du grand froid ...

Alors que le mercure est encore haut, tout le monde rêve de fraîcheur. Mais qui est volontaire pour tester les -110°C de la cabine de cryothérapie à l'hôpital de Niederkorn ?

Publié par [Patrick Jacquemot](#) le 18/08/2025 à 17:08



Il est un lieu, au Luxembourg, où nul ne se plaint de la chaleur. Dans les locaux du [Centre hospitalier Emile-Mayrisch](#), à l'étage du [Centre médical du sport](#) précisément. Il est vrai que, depuis début 2024, l'endroit dispose de sa **cabine de cryothérapie**. Et juste le rappel des racines grecques de ce mot donne déjà des frissons : *kryos* la glace, *therapeia* le soin. Tout est dit : ou comment prendre soin d'un individu dans un **univers ultra-froid**.

« En fait, les **attentes de la cryo' sont triples**. Elles peuvent être **esthétiques** (pour raffermir une silhouette, brûler des graisses de l'organisme). Mais ce n'est pas là un des objectifs chez nous bien sûr, indique Benjamin Chassin, chef de service du Centre médico-sportif. Notre appareil est plutôt destiné à la **prise en charge anti-inflammatoire** de pathologies comme les rhumatismes ou encore comme une aide à la récupération musculaire après un effort sportif intense. » Pas d'entrée dans la machine donc juste pour se rafraîchir...

Ici, une séance dure **3 minutes maximum**. Trop court ? Imaginez déjà votre corps plongé dans un air à -110°C pendant ces 180 secondes et on en reparle... « Dans la

*réalité, c'est une sensation bien **plus supportable qu'un bain très froid**, tempère le kinésithérapeute-ostéopathe. Comme il y a **très peu d'humidité** dans l'air diffusé dans la cabine (- de 40%), l'attaque gelée est nettement moins vive qu'en conditions naturelles. » Ouf...*

Un encadrement à soigner

Il n'empêche : pas question de suivre une séance sans d'abord revêtir chaussures, gants, bonnet et masque pour éviter toute nuisance au niveau de l'appareil respiratoire (bouche, nez, poumons). « *Mais surtout avant de bénéficier de ce type de soins, il faut répondre à un **questionnaire de santé**. Les **contradictions** médicales ne doivent pas être prises à la légère.* »

Ainsi, les séances sont interdites aux [femmes enceintes](#), aux porteurs de **pacemaker**, aux individus ayant consommé de l'alcool ou des drogues, aux patients souffrant d'**insuffisance valvulaire** ou d'**hypertension artérielle** non contrôlée. Mais la liste est encore longue...

D'ailleurs, sur ce point, Benjamin Chassin regrette qu'au Luxembourg, les **officines privées** proposant des séances de cryothérapie ne soient pas **plus strictement encadrées** par la loi. « *Bien sûr qu'au préalable d'une inscription elles font remplir le questionnaire de santé. Mais je ne suis pas certain que si un-e client-e doute sur ce que c'est le Syndrome de Raynaud, quelqu'un dans l'équipe puisse le renseigner et, éventuellement, lui refuser l'accès en cas de doute.* »

En France, par exemple, la présence d'un personnel à la qualification paramédicale reconnue est obligatoire dans chaque centre. « *Ça serait le minimum à mettre en place ici. Voire même avec du personnel médical car ce n'est pas un acte anodin* », plaide le professionnel de santé.

En tous cas, au CMDS à **Niederkorn**, le staff est professionnel et les patients ou sportifs reçus viennent se plonger dans le froid en toute confiance. Et qui est déjà venu ? « *Il y a **aussi bien des athlètes pro que semi-amateurs ou amateurs purs en fait**, liste Benjamin Chassin. On peut donner un rendez-vous à un quidam qui a fait son marathon le dimanche et qui veut récupérer plus vite, avoir muscles ou articulations moins douloureux ou à un joueur de foot du [Progrès](#) ou de la [Jeunesse](#) en pleine saison.* »

Certains membres de l'équipe nationale de handball luxembourgeoise ont aussi fait du passage en cabine glaciale une habitude. Même chose pour l'équipe de tennis de Coupe Davis. Sans oublier des **Gilles Muller**, **Mandy Minella** ou l'espoir **Chris Rodesch** (150e à l'ATP cet été) ont aussi pu exposer leurs corps aux plus basses températures. Et si ils ou elle reviennent, c'est bien que le coup de froid en vaut la peine.