

## EPS INNOVATIONS TECHNIQUES

### (épisode 3) LA CHAMBRE DE CRYOTHERAPIE



Les chambres de cryothérapie ont été développées au Japon dans les années 1980 et importées ensuite en Allemagne et en Pologne, tout d'abord pour traiter des problèmes tels que les rhumatismes ou l'arthrite (une inflammation des articulations). Uniquement vêtus de gants, de chaussettes, d'un bonnet et d'un masque recouvrant la bouche et le nez, des sportifs entrent dans une salle refroidie à  $-110$  degrés. Ils y resteront deux à trois minutes. Le but de ce « coup de froid » ? Traiter le traumatisme, réduire les douleurs et accélérer la récupération après une blessure. La thérapie par le froid (ou « cryothérapie ») est bien connue : qui n'a pas mis une compresse contenant de la glace sur une blessure enflée ? Le médecin grec Hippocrate recommandait déjà 400 ans avant J.-C. l'usage de la glace et de la neige sur des blessures. Le froid réduit l'enflure (ou inflammation) en resserrant les vaisseaux, ce qui réduit l'irrigation sanguine. Il atténue également la douleur en diminuant la transmission des signaux nerveux.

### LA CHAMBRE DE CRYOTHERAPIE EN PRATIQUE

La séance s'effectue sous contrôle paramédical. Remplir un questionnaire médical (pour éviter les cas d'hypertension ou de problèmes cardiaques). Se déshabiller, enfiler des chaussettes épaisses, des gants, un bandeau sur les oreilles, et un masque chirurgical devant la bouche et le nez. Ensuite, entrer... Après être passé brièvement dans un premier sas à  $-10^{\circ}\text{C}$  et un second à  $-60^{\circ}\text{C}$ , on entre dans la chambre refroidie à  $-110^{\circ}\text{C}$ . La température du corps ne descend pas, ou très peu. Celle de la peau peut atteindre  $10^{\circ}\text{C}$ , voire  $5^{\circ}\text{C}$  – comme d'ailleurs avec l'application locale de glace ou d'un coldpack. On y reste quelques minutes au maximum. Il faut bouger un peu. Le froid est mordant, décrivent les utilisateurs, mais moins insupportable que prévu. On peut communiquer via micro et haut-parleurs avec l'opérateur qui surveille la chambre. Une fois sorti, les patients se déclarent ravis, en bonne forme, et déjà un peu accroc – le lendemain, ils veulent déjà y retourner.

### FENETRE ART

<https://www.dailymotion.com/video/x15e83f>



L'artiste écossais de LAND ART **ANDY GOLDSWORTHY** affronte parfois des froids extrêmes pour réaliser des œuvres d'art éphémères (ici en glace) en harmonie avec la nature

$0^{\circ}\text{C}$ L'eau gèle	$-41,8^{\circ}\text{C}$ La Brévine Jura 12/01/1987 1032m altitude	$-46^{\circ}\text{C}$ température moyenne surface Mars	$-89,2^{\circ}\text{C}$ Vostock antarctique 21/07/1983	$-110^{\circ}\text{C}$ Chambre cryothérapie	$-160^{\circ}\text{C}$ atmosphère Jupiter	$-196^{\circ}\text{C}$ Azote liquide	$-200^{\circ}\text{C}$ surface Neptune
-----------------------------------	--	--	---	---	---	--	--

Vous avez dit froid ? vraiment ?

## EPS « GENERATION 2024 »

### Les disciplines qui ont disparu aux JO (suite)

1. En 1900 à Paris, se dispute une épreuve de croquet. C'est dans cette discipline que l'on voit pour la 1<sup>ère</sup> fois des femmes. Les compétitions n'attireront qu'un seul spectateur. Où a eu lieu cette compétition ?

A. Aux champs de Mars    B. Au bois de Boulogne    C. Sous la tour Eiffel

2. La pelote basque a bel et bien connu sa consécration olympique lors de sa première apparition ; seules deux équipes participèrent au tournoi avant de devenir par la suite un sport de démonstration. Lors de quel JO ?

A. 1924 à Paris    B. 1968 à Mexico    C. 1992 à Barcelone    D. 1900 à Paris

3. Le précurseur du Tennis a été présenté comme discipline olympique uniquement lors des JO de 1908 à Londres. C'est un Américain qui a remporté l'or. Quel est le nom de ce précurseur ?

A. La balle au tambourin    B. Le jeu de paume    C. Cross au champ

4. Une course de skieurs tractés par des chevaux : le ski-joëring, épreuve présente en démonstration des jeux d'hiver. La discipline existe toujours aujourd'hui, mais n'a vécu qu'une seule expérience olympique. Lors de quel JO ?

A. Saint-Moritz 1928    B. Garmish Partenkirchen 1936    C. Chamonix 1924



« Joueurs de croquet » par Winslow Homer, 1865



« VUE D'UN JEU DE PAUME »