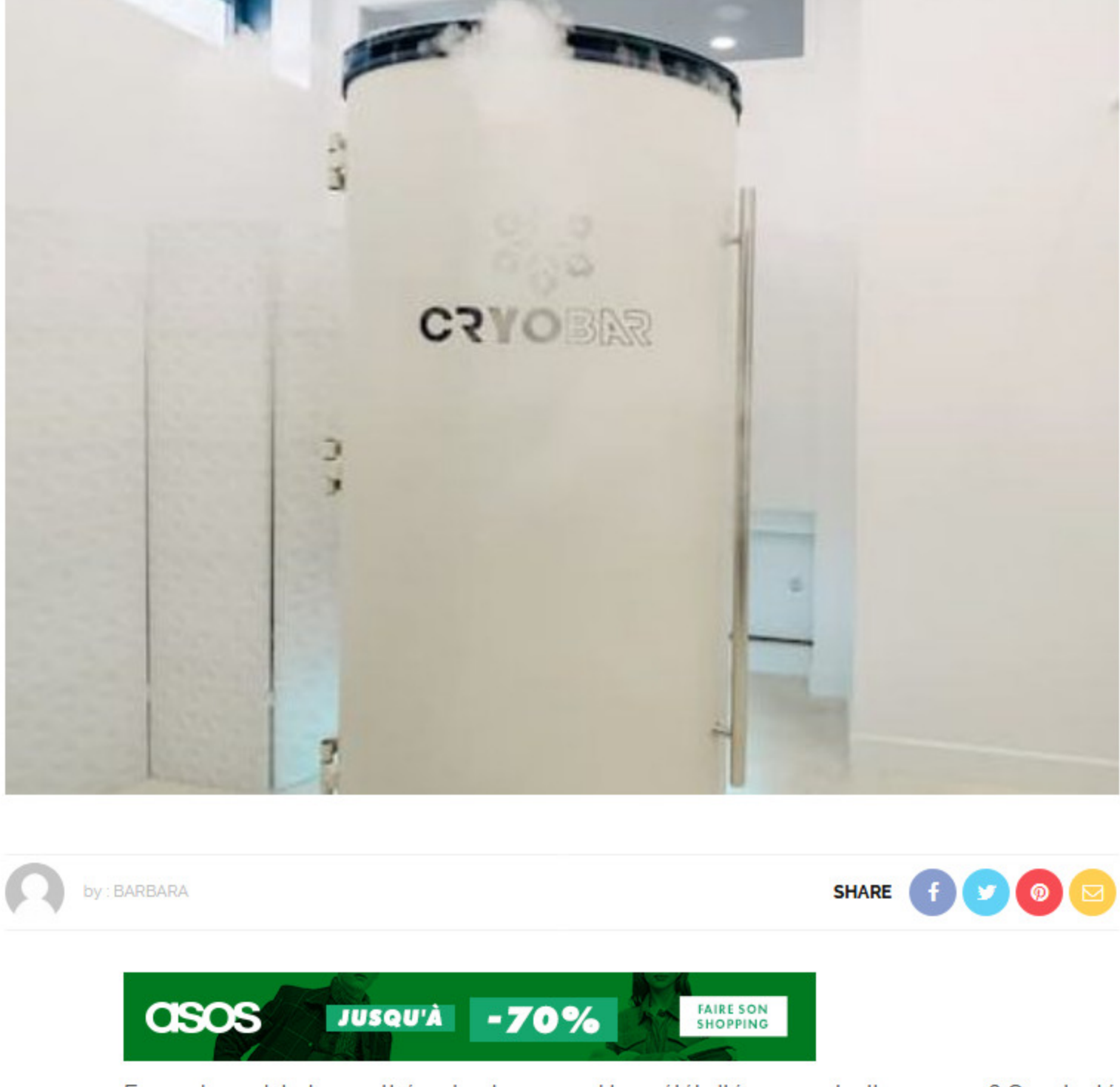


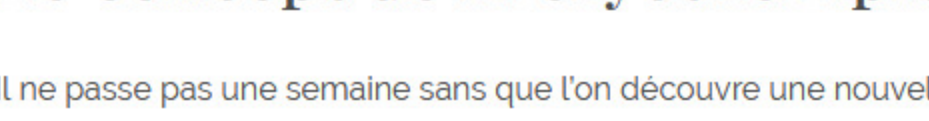


CRYOTHÉRAPIE : ON DÉCOUVRE LE REMÈDE BEAUTÉ DES CÉLÉBRITÉS AVEC CRYOBAR !



by SARAHBA

SHARE 1 2 3 4 5



En quoi consiste la cryothérapie et pourquoi les célébrités en sont-elles accrocs ? On a testé une séance chez Cryobar pour comprendre cette lubie.

Le concept de la cryothérapie

Il ne passe pas une semaine sans que l'on découvre une nouvelle personnalité connue dans une cabine de cryothérapie. Il y en a qui y vont toutes les semaines. C'est devenue une habitude à ne loucher sous aucun prétexte.

En quoi cela consiste ? S'exposer à des températures entre -120° c et -140° c durant trois minutes dans une cabine, avec uniquement ses sous-vêtements des gants et des chaussures de protection. Non, les célébrités ne sont pas complètement maso, ces pulvérisations d'azote ont différents intérêts :

- Récupérer le plus rapidement possible, faciliter la réparation musculaire tout en minimisant l'inflammation de la tête aux pieds. Les sportifs sont vivement conseillés d'en faire régulièrement.
- Libérer d'endorphines, les hormones de bien-être, donc cela est bon pour le moral !
- Diminuer l'eczéma
- Atténuer le stress et la fatigue
- Boost naturel
- Retrouver un sommeil réparateur
- Côté beauté, elle permettrait de faire fondre la cellulite, et de limiter les effets de l'âge sur le visage.

Les célébrités et influenceurs accrocs à la cryothérapie

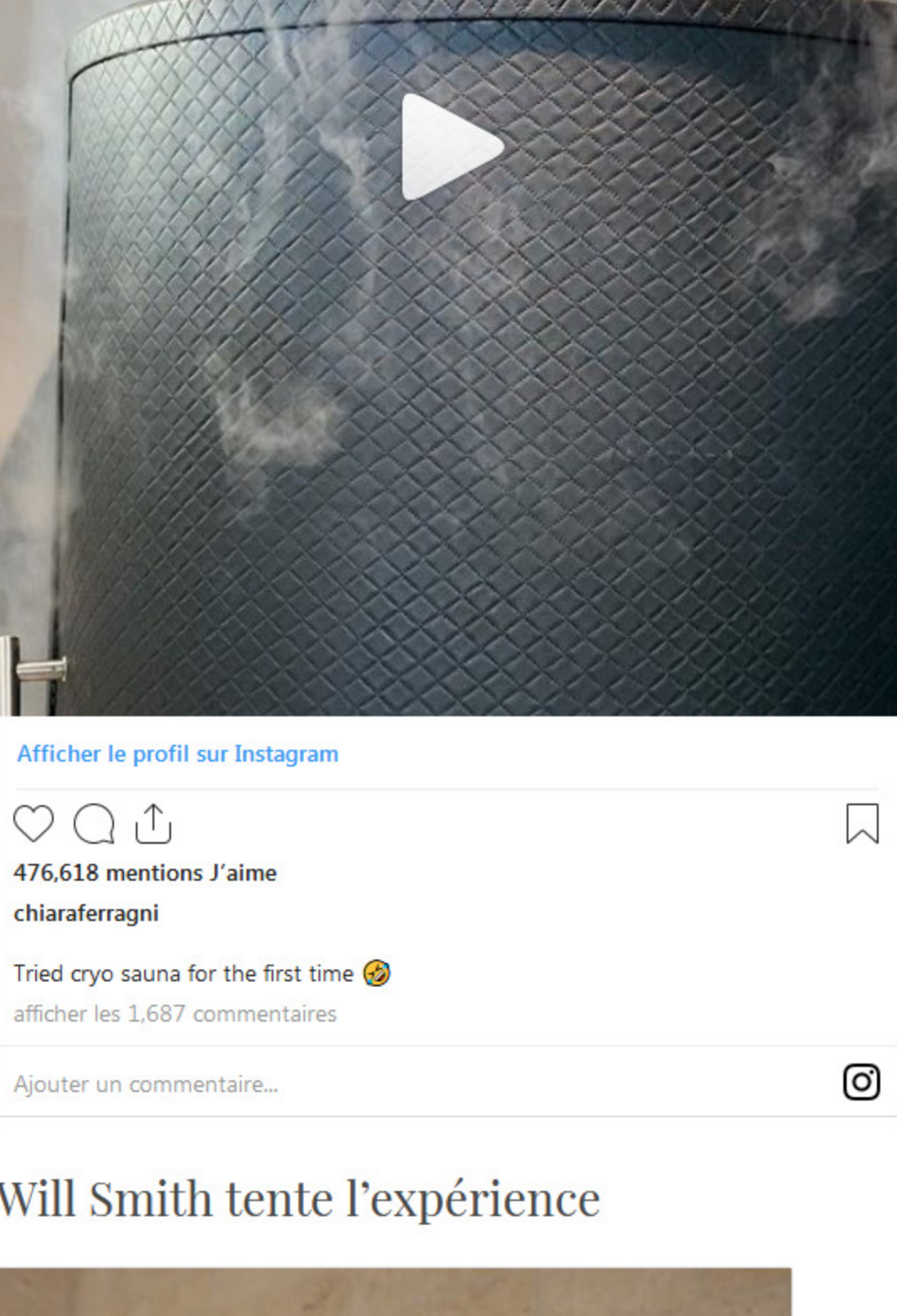
Plutôt que d'avoir recours au bistouri, c'est la nouvelle technique pour un coup de fouet avant une cérémonie importante ou après une séance de sport intense.

L'avantage ? En 3 minutes, on retrouve un corps tonifié et toutes les douleurs musculaires disparaissent petit à petit. C'est presque magique.

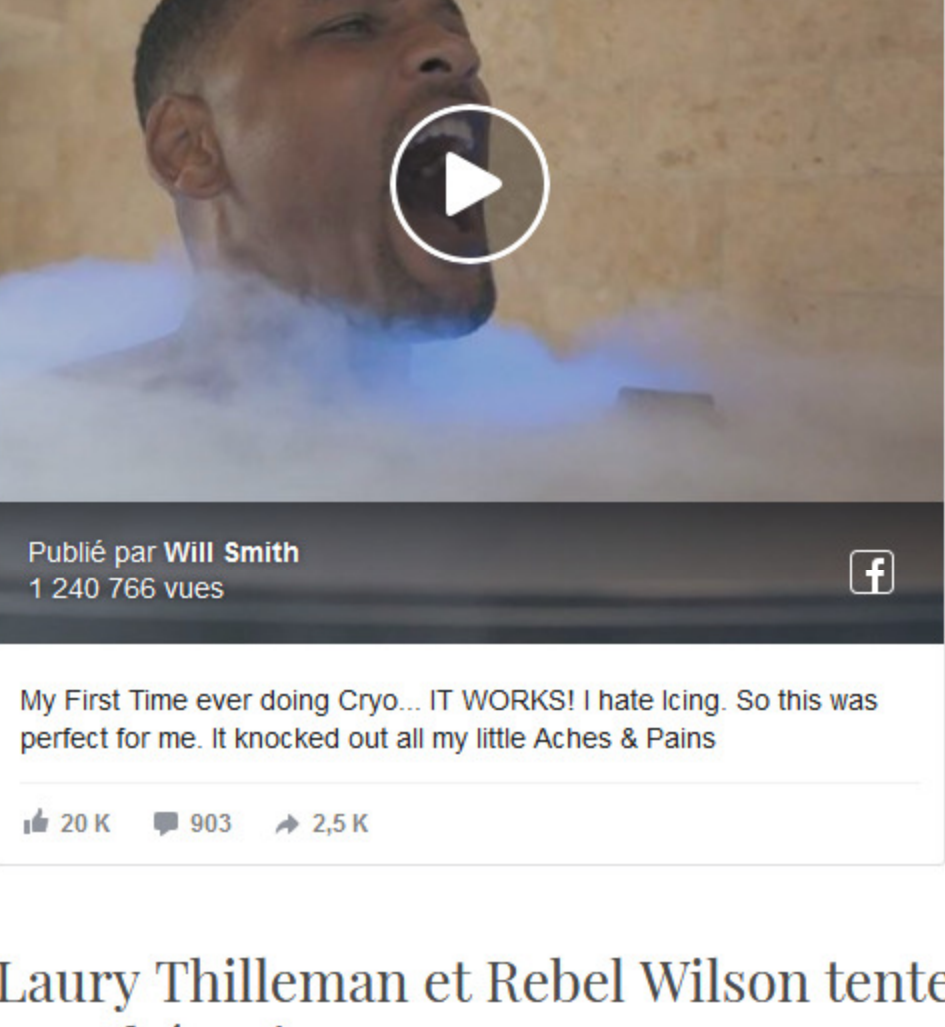
La sportive **Laury Thilleman**, l'influenceuse Chiara Ferragni, le footballeur Kilian Mbappé, l'acteur Will Smith, Mandy Moore ou encore l'actrice australienne Rebel Wilson ont tenté l'expérience et en sont plutôt fans.

Le concept intrigue de plus en plus d'influenceurs comme Stéphanie Durant qui réfléchit à l'idée de tenter l'expérience. Très sportive, cela lui permettrait de mieux subir les courbatures post séance.

Chiara Ferragni dans la cabine de Cryothérapie



Will Smith tente l'expérience



Laury Thilleman et Rebel Wilson tentent la cryothérapie



Mandy Moore accro à la cryothérapie



Stéphanie Durant se renseigne auprès de ses abonnés sur la cryothérapie



Ma séance chez Cryobar

En arrivant, la jeune femme de l'accueil m'a fait remplir un document dans lequel il faut cocher certaines cases en fonction de ses pathologies et/ou maladie. Il est contre-indiqué de pratiquer cette activité (angine de poitrine, infarctus, antécédents AVC, anémie, insuffisance respiratoire, épilepsie, fièvre importante ou encore le syndrome de Raynaud). Il est également déconseillé de faire du sport juste avant la séance.

J'ai ensuite attendu quelques instants que la machine refroidisse, puis j'ai été conduit dans la salle dans laquelle je devais me changer avant de rentrer dans la capsule magique à -120°C.

J'avoue que c'était plutôt impressionnant de voir cette cabine avec de la fumée et surtout de s'imaginer rentrer dedans. Je n'étais pas vraiment rassurée.

Je devais me mettre en sous-vêtements et porter les gants et les chaussures de protections contre le froid. Il est également demandé d'enlever les bijoux : boucles d'oreilles ou encore colliers.



C'était enfin le moment de rentrer dans la machine. Je suis claustrophobe et j'ai été tout de suite rassurée par le fait que la tête n'est pas enfermée mais bien dehors. Il y a également un mini ascenseur qui vous remonte presque instantanément.

Au début, la sensation est plutôt désagréable. Il fait froid, très froid, puis on oublie très vite cela. Les jambes sont engourdis et j'ai eu tendance à m'agiter pour ne pas avoir la sensation d'être immobile. Vous n'êtes pas seule durant la séance, une personne est là pour vérifier que tout se passe correctement et elle rassure également en cas de crise de panique (il n'y a pas de quoi mais on ne sait jamais...).

Lorsque les trois minutes étaient écoulées, j'étais plutôt fière de moi et d'avoir tenu la totalité du temps nécessaire pour avoir un résultat optimal.

J'ai été prévenue qu'il était possible que je sois un peu fatiguée durant la journée. C'est effectivement ce qui s'est produit mais vraiment rien d'insurmontable.

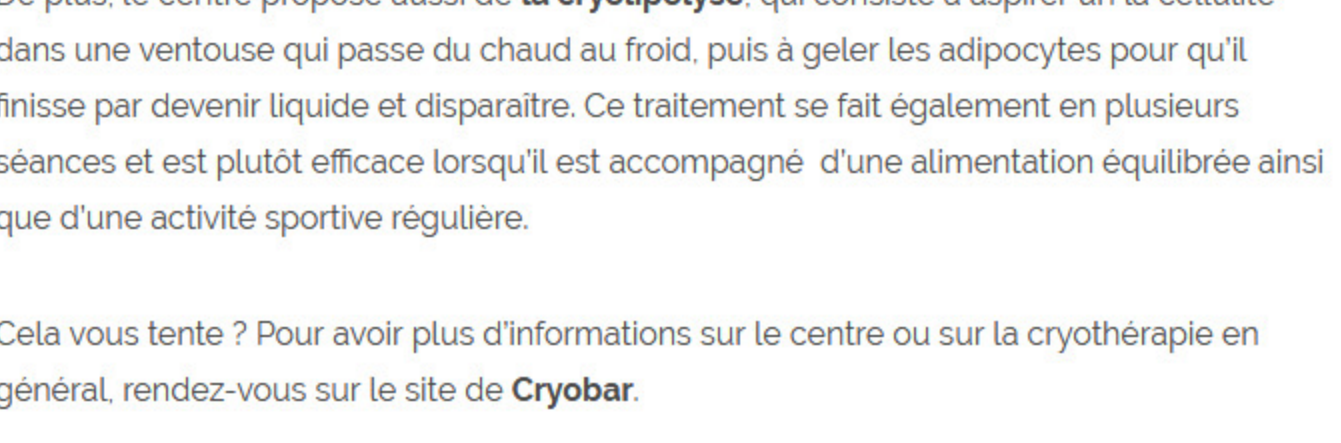
J'ai vu quelques résultats après séance : réduction des courbatures, de l'eczéma, corps raffermi et sensation de bien-être globale.

En fonction du résultat que l'on souhaite (médicative ou esthétique) on vous conseillera un nombre de séances adapté à votre rythme. Cela peut aller d'**1 à 20 séances**.

On peut également vous proposer de consulter l'ostéopathe du centre avant votre séance pour identifier vos muscles par exemple.

De plus, le centre propose aussi de la **cryopolysse**, qui consiste à aspirer un la cellulite dans une ventouse qui passe du chaud au froid, puis à geler les adipocytes pour qu'il finisse par devenir liquide et disparaître. Ce traitement se fait également en plusieurs séances et est plutôt efficace lorsqu'il est accompagné d'une alimentation équilibrée ainsi que d'une activité sportive régulière.

Cela vous tente ? Pour avoir plus d'informations sur le centre ou sur la cryothérapie en général, rendez-vous sur le site de **Cryobar**.



TAGS : CRYOBAR CRYOTHÉRAPIE CRYOTHÉRAPIE CÉLÉBRITÉS EFFETS CRYOTHÉRAPIE

SHARES

LEAVE A RESPONSE

Write your comment here...

Name... Email... Website...

LEAVE A COMMENT

VOUS AIMEREZ AUSSI...



VACANCES À TULUM : LES SPOTS PRÉFÉRÉS DES CÉLÉBRITÉS 2 SEMAINES AGO

SI'INSTALLER À DEBUT : POURQUOI LES INFLUENCEURS SAUTENT LE PAS ? 2 MOIS AGO

MUSÉE DE CILLUSION : LE NOUVEAU DE DES INFLUENCEURS À PARIS 2 MOIS AGO

© Livealike.fr

POUR CONTACTER LA RÉDACTION

Envoyez vos demandes précises à l'adresse : Livealikefr@gmail.com Nous ferons notre maximum pour vous répondre au plus vite !

CATEGORIES

Adresses

Voyages

Beauté

Collaborations Beauté

Les Tendances Beauté Des Célébrités

Routine Beauté

Bien-être

Célébrités

Engagements

Récits Des Célébrités

Régime De Star

Sports

Culture

Décoration

Étude

Interviews

Food Style

Healthy

Lifestyle

Mode

Accessoires

Collaborations Mode

Les Tendances Mode Des Célébrités

Musique

NC

Noël

Livealike

© Livealike.fr

f t G+ e m