



42, promenade du Grand Large  
13008 Marseille  
Tél : 04.96.14.05.40  
Fax : 04.96.14.05.49

# Le Grand Large

Centre de Rééducation Fonctionnelle en  
Milieu Marin

## Dossier de prise en charge - Cryothérapie Corps Entier (CCE)



**Fiche 1** : Qu'est-ce que la Cryothérapie Corps Entier ou CCE ?

**Fiche 2** : Précautions à respecter

**Fiche 3** : Déroulement d'une séance

**Fiche 4** : Fiche de renseignements médicaux – Questionnaire de préadmission Cryothérapie

**Important** : La **fiche 4** est à renvoyer au **Service Admission** du *CRF Le Grand Large*, soit par :

**Courrier** : CRF Le Grand Large - service admission - 42 promenade du grand large 13008 Marseille

**Mail** : [admission@centre-reeducation-legrandlarge.com](mailto:admission@centre-reeducation-legrandlarge.com)

**Fax** : 04 96 14 05 49



# Le Grand Large

42, promenade du Grand Large  
13008 Marseille  
Tél : 04.96.14.05.40  
Fax : 04.96.14.05.49

Centre de Rééducation Fonctionnelle en  
Milieu Marin

## Fiche 1 – Qu'est-ce que la Cryothérapie Corps Entier ou CCE ?

### Origine et principe de la Cryothérapie Corps Entier

L'**utilisation thérapeutique du froid** remonte à fort longtemps, en effet certains Aphorismes d'**Hippocrate** (460-377 av JC) vantent l'utilisation de la neige et de la glace pour **soulager les douleurs** et réduire les œdèmes. Nous pouvons également citer les bénéfices des **bains hivernaux** issus des **traditions nordiques** : presque 120 000 Finlandais pratiquent le bain glacé y attribuant de manière assez empirique une meilleure **résistance aux affections broncho-pulmonaires**, une **diminution des douleurs rhumatismales** et une **récupération plus efficace**. Il semble que **froid** et **bonne santé** soient plus proches que ce que l'on pourrait bien penser !

Aujourd'hui, en France, la **Cryothérapie locale** est **couramment utilisée** en Traumatologie et en Orthopédie. A contrario, la **Cryothérapie Corps Entier (CCE)** ou **Cryo-aérothérapie**, ayant pourtant vu le jour vers la fin des années 1970 au Japon, n'a vu son utilisation réellement débutée dans un **cadre médical** que depuis **5 à 10 ans**. Utilisant dans un premier temps de l'**air sec refroidi** par de l'**azote** liquide, avec des températures oscillant de **-110°C à -180°C**, certains appareils proposaient un système se rapprochant du « réfrigérateur » dès 1985.

Aujourd'hui vous trouverez une **vingtaine de centres** de CCE en France, **rarement médicalisés** et qui font généralement appel à **d'autres technologies**, tel que des chambres de cryothérapie à azote proposant une température à **-140°C**, utilisées selon **deux modalités** :

- chambres à deux compartiments avec une exposition corps entier.
- « caisson » ou « cryo-sauna » avec une exposition partielle (cou et tête non-exposés au froid).

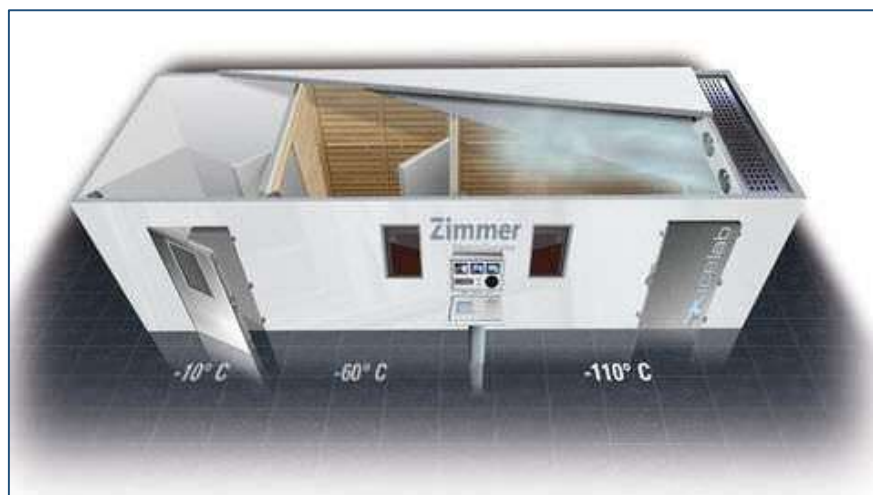
Des interrogations peuvent se poser, puisqu'une **exposition répétée** à l'**azote liquide** pourrait **présenter un risque**, mais il n'existe pas de confirmation à ce jour.

Le Professeur allemand, Reinhard FRICKE, propose **trois gaz frigorifiques** subissant **trois cascades de compression** afin d'obtenir un **gaz sec et froid**. Le système est constitué d'une **chambre à -110°C** accessible par **deux sas** (-10°C et -60°C) afin de limiter les **écarts brutaux de température** et la **déperdition d'énergie** afin de maintenir une **température constante dans la chambre**. En **Allemagne** il existe une **soixantaine d'appareils de CCE**, mais seulement 20% de ces dispositifs proposent ce système accompli. En France, après avoir été expérimenté par le Centre Européen de Rééducation du Sportif (CERS) du Capbreton dans le cadre de la **rééducation des sportifs de haut niveau**, ce dispositif est proposé par l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP) et depuis peu par notre Centre de Rééducation.

## Dispositif de Cryothérapie Corps Entier du CRF Le Grand Large

---

Notre chambre possède un **compresseur électrique** composé de deux ou trois compartiments en contact assurant une **acclimatation progressive**, passant de -10°C à -110°C, stabilisée ensuite sur les 2 à 3 minutes de votre exposition (Cf. figure ci-dessous). Selon des **études scientifiques fiables** qui ont étudié les bénéfices de cet appareil, l'**exposition corps entier** semble **fondamentale** pour stimuler le **système nerveux central** et provoquer un **effet neuroendocrinien**, sur le système immunitaire, sur l'humeur et sur le système nerveux autonome.



### Indications validées

---

- **Rhumatisme inflammatoire** et notamment la **Spondylarthropathie ankylosante**
- **Spasticité musculaire** avec notamment la **Sclérose en plaque**
- **Neurodermites, Psoriasis et Lichen Plan**
- **Récupération musculaire** chez les sportifs

Certaines **indications** restent à **confirmer** par des études scientifiques rigoureuses :

- **Lombalgie**
- **Fibromyalgie**
- **Troubles du sommeil et/ou Dépression**
- **Asthme**
- **Inflammations tendineuses et lésions musculaires**
- **Migraines**



# Le Grand Large

42, promenade du Grand Large  
13008 Marseille  
Tél : 04.96.14.05.40  
Fax : 04.96.14.05.49

Centre de Rééducation Fonctionnelle en  
Milieu Marin

## Fiche 2 – Précautions à respecter

### A lire attentivement !

Vous allez bénéficier d'une **séance de Cryothérapie Corps Entier**. Avant de débiter, vous respecter **quelques précautions** :

- **aucune activité sportive** dans la **½ heure** précédant la séance (**vosre peau doit être sèche**),
- **aucune application de produit sur la peau** avant la séance, y compris crème hydratante (**vosre peau doit être sèche**).
- **aucune douche** ou **bain** dans la **½ heure** précédant la séance,
- **aucun élément métallique** (piercing, chaine, soutien-gorge, ...),
- **aucun vêtement humide** durant la séance,
- **aucunes lentilles de contact**,
- **absence de plaie cutanée récente**,

**Attention** : Vous ne devez pas avoir consommé d'**alcool** ou de **drogues** !

Avant de débiter la séance, vous devez revêtir une **tenue particulière (sous-vêtements ou maillots de bains secs)** accompagnée de **protections** pour vos **extrémités** (le froid peut faire collaber vos petits vaisseaux) mises en place par le **technicien** :

- port d'un **bonnet, charlotte** et **protège oreille**,
- paire de **gants chauds** (fournis),
- paire de **chaussettes** (coton ou laine).
- port d'un **masque de chirurgien** (protection de vos muqueuses humides car le risque de brûlure est présent).
- port de **sur-chaussons sur vos chaussures (chaussures fermées confortables, sans talons hauts)**.



42, promenade du Grand Large  
13008 Marseille  
Tél : 04.96.14.05.40  
Fax : 04.96.14.05.49

# Le Grand Large

Centre de Rééducation Fonctionnelle en  
Milieu Marin

## Fiche 3 – Déroulement d'une séance

Après avoir **respecté scrupuleusement** les précautions d'emploi (Cf. Fiche 2 – Précautions à respecter), vous allez être **inspecté une dernière fois** par le **technicien responsable**. Ce dernier va ensuite ouvrir le sas d'accès à la première chambre. Après être entré, vous attendrez que ce dernier soit refermé pour ouvrir les sas suivants des 2èmes puis 3èmes chambres.

La **durée d'une séance** est **variable** d'un sujet à l'autre en fonction de sa **tolérance**, mais la **zone thérapeutique idéale** est de **3 minutes**. La **première séance** est de **2 minutes**. A chaque séance la **durée totale** est augmentée de **30 secondes** si votre **tolérance** reste **satisfaisante**, jusqu'à obtenir une **durée minimale de 3 minutes**. Votre **température cutanée** descend alors à **7°C**.

De nombreux auteurs ont montré que votre **tolérance au froid** au cours des séances, va **s'améliorer de séance en séance**.

Chaque pièce est **filmée par une caméra de surveillance**, de telle sorte que votre **parcours est surveillé** par le **technicien** sur un **écran de contrôle**. Bien entendu la **température de chaque chambre** est **contrôlée instantanément**.

- Vous restez en contact avec l'extérieur par un **système interphone** par lequel le technicien vous donne le **décompte du temps**.
- Vous pouvez **l'avertir à tous moment** de vos **sensations** et de votre **désir de stopper la séance** le cas échéant.
- Pendant chaque séance nous vous demanderons de **marcher** et **respirer calmement** par la bouche sur un **rythme physiologique relâché**.

La **sortie de la chambre** se fait par le même chemin, en repassant donc par les **deux chambres intermédiaires**. En cas d'**urgence**, il existe une **sortie plus directe**.

Dans la **demi-heure suivant chaque séance**, **aucune activité sportive** et **aucune douche** ne doivent être accomplies. Un **retour au calme (temps de repos)** est d'ailleurs **conseillé**.



42, promenade du Grand Large  
13008 Marseille  
Tél : 04.96.14.05.40  
Fax : 04.96.14.05.49

# Le Grand Large

## Centre de Rééducation Fonctionnelle en Milieu Marin

### Fiche 4 – Fiche de renseignements médicaux – Questionnaire de préadmission

Etiquette patient

Cette fiche est à remplir par vous-même et/ou aidé par votre Médecin traitant ou Spécialiste et à **nous renvoyer dès que possible**, soit par :

**Courrier** : CRF Le Grand Large - service admission - 42 promenade du grand large 13008 Marseille

**Mail** : admission@crf-grandlarge.fr

**Fax** : 04 96 14 05 44

#### Renseignements administratifs

Nom : .....

Nom de jeune fille : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Nationalité : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : .....

Téléphone : .....

Mail : .....

Caisse d'affiliation : .....

N° Sécurité Sociale : .....

Mutuelle : .....

N° adhérent : .....

A remplir si le patient n'est pas l'assuré principal :

Nom : .....

Caisse d'affiliation : .....

N° Sécurité Sociale : .....

Mutuelle : .....

N° adhérent : .....

Médecin traitant : .....

Médecin adresseur : OUI NON

Si OUI : Nom, adresse, cas échéant spécialisation :

Date d'entrée souhaitée :

Bénéficiez-vous d'une prise en charge à 100% par la Sécurité Sociale ? OUI NON

Si OUI, pour quelle(s) type(s) de pathologie(s) ?

	Personne à prévenir (en cas d'urgence)	Personne de confiance (Loi du 4 mars 2002, notamment article L1111-6)
Nom et prénom		
Adresse		
Téléphone		
Parenté/Fonction		
Sous TUTELLE ou CURATELLE (nom ou organisme) :		

Pour 10 séances de Cryothérapie, un chèque de 213.10 euros est demandé, correspondant à la part mutuelle de 10 séances. Son encaissement est prévu après remboursement éventuel de la mutuelle effectué au patient.

### Motif de prise en charge en Cryothérapie Corps Entier (CCE)

**Veillez préciser en cochant la (les) pathologie(s) motivant la prise en charge :**

**RHUMATOLOGIE :**     Spondylarthrite ankylosante                       Polyarthrite rhumatoïde  
                                   Arthrose                       Capsulite rétractile                       Autres : .....

**NEUROLOGIE :**     Sclérose en plaques                       Autres : .....

**SPORT :**     Récupération musculaire

**ORTHOPEDIE / TRAUMATOLOGIE :** Avez-vous été opéré :     OUI                       NON

Si OUI : Type d'intervention : .....

Date de l'opération : .....

Si NON : Pathologie : .....

**AUTRES :**     Fibromyalgie                       Syndrome anxio-dépressif                       Troubles dermatologiques  
                                   Autres : .....

### Antécédents médicaux

Hypertension NON-contrôlée	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Infarctus du myocarde de moins de 6 mois	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Pace maker	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Artériopathie	<b>OUI</b> Stade :	<b>NON</b>
Insuffisance cardiaque	<b>OUI</b> FE :	<b>NON</b>
Insuffisance respiratoire	<b>OUI</b> GDS : VEMS : CPT :	<b>NON</b>
Infection respiratoire aiguë	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Thrombose veineuse profonde et/ou embolie pulmonaire (même en cours de traitement)	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Accident vasculaire cérébral ou AIT de moins de 6 mois	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Anémie profonde	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Colique néphrétique / hépatique	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Crise de goutte	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Infection cutanée bactérienne ou virale	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Infection profonde	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Epilepsie NON-contrôlée	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Consommation d'alcool ou de drogues	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Syndrome de Raynaud	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Grossesse connue	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
Claustrophobie	<b>OUI</b>	<b>NON</b>

### Troubles nécessitant obligatoirement un avis spécialisé avant protocole de soin CCE

- |   |                     |
|---|---------------------|
| - Valvulopathie connue (état de la Fraction d'éjection ?) | - Trouble du rythme |
| - Obésité morbide (insuffisance respiratoire associée ?)  | - Polyneuropathie   |
| - Maladie psychiatrique                                   |                     |