



Mon Igloo

L'institut de Cryothérapie
Clinique Saint-Gatien, TOURS

GLACIALEMENT VÔTRE

Le docteur Bonhomme est chirurgien orthopédiste. Afin d'apporter un complément de soin à ses patients, et de traiter diverses pathologies, il a ouvert Mon Igloo, un centre de cryothérapie. Explications...

En novembre 2016, le docteur Bonhomme ouvre son centre de cryothérapie en plein centre de Tours.

Cet institut propose aux sportifs de haut niveau ainsi qu'au grand public, le soin par le grand froid avec un encadrement médical et paramédical.

« C'est par l'intermédiaire d'un kinésithérapeute que je me suis intéressé à la **cryothérapie**, explique docteur Bonhomme. Je me suis penché sur la question et me suis rendu compte que c'était un traitement peu connu qui pouvait **soulager efficacement** dans beaucoup d'indications. Certains de mes patients qui ne voulaient pas se faire opérer ont commencé des séances et ont été soulagés. Dans le cas de la fibromyalgie, de douleurs musculaires diffuses, la cryothérapie peut aider lorsque les médicaments ne peuvent plus être utilisés.

En ce qui concerne les séniors qui ont des douleurs chroniques, et qui ne peuvent plus prendre d'anti-inflammatoires, c'est également une solution.

La cryothérapie permet de réaliser un grand nettoyage, grâce au reflux et à l'afflux de sang qui permet la libération de substances positives. »

Que ce soit pour une remise en forme, un besoin de récupération, une volonté de gérer le stress ou la fatigue, ou un accompagnement thérapeutique par le froid, la cryothérapie est pour vous, encadré par le docteur Bonhomme qui offre une écoute personnalisée.

Cryosauna ou chambre froide ?

D'après le docteur Bonhomme, il faut au minimum **trois séances** afin de juger des effets positifs du traitement.

« Le patient télécharge un questionnaire qu'il remplit et nous apporte afin que nous puissions vérifier s'il y a des contre-indications. Si ce n'est pas le cas, **la première séance de découverte est suivie par deux autres bienfaitrices.** C'est en parlant avec les patients que nous nous rendons compte de leurs besoins.

Les températures vont de -120° à -180° et parfois nous restons à $-120^{\circ}/-130^{\circ}$.

Tout dépend de la tolérance au froid de la personne, mais il est certain que **plus on baisse la température, plus c'est efficace.** Dans le cryosauna, on pénètre dans un grand cylindre et seule la tête dépasse. La chambre de cryothérapie est très efficace car tout le corps est immergé (il n'en existe pas d'autre à Tours). Nous restons auprès du patient durant toute la séance et l'on peut arrêter la machine à tout instant. On peut évidemment baisser la température si besoin est. **Le froid est sec, sans vent et donc plus facilement supportable.** Les gens s'habituent vite et ressentent un *sentiment de bien-être.* »



Mon Igloo, centre de cryothérapie
6 place François Sicard - 37 000 Tours
Rendez-vous au 02 47 20 19 87
ou sur mon-igloo.net

Publi-rédactionnel