



Cryoxperts  
CENTRE SANTÉ  
by la Fabrique

## INFORMATIONS IMPORTANTES

Vous allez bénéficier d'une ou plusieurs séances de Cryothérapie Corps Entier. Il s'agit d'une cure par le froid pour lequel vous allez rester pendant 1 à 6 minutes dans une chambre de cryothérapie à air réfrigéré, aux alentours de  $-90^{\circ}\text{C}$ .

### PRÉCAUTIONS AVANT LA SÉANCE

- Ne pas se doucher ou se baigner 30 minutes avant la séance
- Ne pas faire un sauna et/ou bain à vapeur 30 minutes avant la séance
- Avoir le corps et les cheveux secs (ne pas mettre de crème ou d'huile)
- Enlever tout élément métallique (bijoux, piercing)

**La séance de cryothérapie ne peut avoir lieu si vous:**

- Êtes en état fébrile ou grippal
- Avez une maladie infectieuse en cours (traitement antibiotiques)
- Avez une douleur inflammatoire aiguë
- Avez un tatouage récent (de moins de 3 semaines)
- Avez une plaie ouverte
- Souffrez d'un coup de soleil récent
- Avez consommé de l'alcool et/ou de la drogue
- Prenez des opiacés (sans prescription médicale)

### COMPORTEMENT DURANT LA SÉANCE

- Respirer profondément en inspirant par le nez et expirant par la bouche
- Ne pas toucher ni les parois, ni les échangeurs de chaleur
- Répondre aux questions du cryothérapeute par des signes de la main
- Sortir si vous ressentez une douleur (barre) au niveau du front

### PRÉCAUTIONS APRÈS LA SÉANCE

- Ne pas pratiquer d'activité sportive dans les 30 minutes après la séance

### LA TENUE

- Pour les femmes: sous-vêtements, maillot de bain ou brassière et short
- Pour les hommes: sous-vêtement, maillot de bain ou short