



Cryoxperts
by la Fabrique CENTRE SANTÉ

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°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