

# Beauté glacée.

**UN BAIN D'AZOTE À -200 °C POUR RAFFERMIR LE CORPS, UNE CRÈME À L'EDELWEISS POUR DÉTENDRE LES TRAITS DU VISAGE, DES ALGUES DE L'ATLANTIQUE NORD POUR SUBLIMER LE CONTOUR DES YEUX... LES SOINS ENTRENT DANS L'ÈRE GLACIAIRE.**

PAR **CLAIRE DHOUILLY** — ILLUSTRATION **LAUREN MORTIMER**

**J**AMAIS LE PAYS DE LA BEAUTÉ N'AVAIT CONNU UN TEL ÉPISODE DE GRAND FROID. Le vent polaire souffle en boutique, où l'on vante les bienfaits d'une nouvelle catégorie d'actifs censée booster l'efficacité des crèmes: la plante capable de survivre aux températures extrêmes. Aux rayons surgelés poussent donc, de l'espèce la plus attendue à la plus inattendue: l'edelweiss (Super Soins Solaire Visage, de Sisley, et Prodigy Reversis Night, d'Helena Rubinstein), l'orchidée des sommets de Courchevel (Exertier), une mystérieuse fleur alpine réchappée de l'ère glaciaire (la Crème Neige Éternelle de Polaar) et des algues d'eaux glacées de l'Atlantique Nord (Hydraskin Regard Frais Continu de Darphin). Les températures chutent aussi en institut, où les protocoles « cryo » se déclinent à l'envi. Il y a la cryothérapie localisée, pulvérisation d'azote sur une zone du corps, pour faire fondre la cellulite, ou sur le visage, pour limiter les effets de l'âge. La cryolipolyse, qui consiste à aspirer un bourrelet dans une ventouse, puis à geler les adipocytes pour les liquider. Plus impressionnante, la cryothérapie du corps entier (CCE) suppose que le client pénètre dans un caisson, d'où seule la tête dépasse, et prend un « bain » d'azote de trois minutes. La température affichée frôle les -200 °C. Selon Bertrand Vaillant, fondateur du centre parisien de cryothérapie Good Regen, les ventes de ce type de cabines réfrigérées progresseraient de 20 % par an en France. À Paris, une quinzaine de centres sont équipés. Les thalassos se laissent aussi tenter. Bref, la CCE est la dernière technique à la mode, comme, en leur temps, le Power Plate ou les douches à bronzer. Mais d'où vient cette passion ?

**“LE FROID EST ENTOURÉ D'UNE MYTHOLOGIE TRÈS FORTE, ASSOCIÉE AUX FANTASMES D'HIBERNATION ET DE VIE ÉTERNELLE”,** rappelle Pascale Brousse, fondatrice du cabinet de tendance Trend Sourcing. Il véhicule également une promesse de performance, selon son confrère Pierre Bisseuil, de Peclers: « Utilisées en cosmétique, les plantes résistantes au grand froid donnent l'idée que le produit sera effi-

cace. » La ficelle du froid est exploitée par les marques depuis longtemps (les crèmes « sorbet », les masques réfrigérants pour les yeux, les après-soleil effet « cooling », les gels « glaçons » jambes légères). « C'est l'irruption de la high-tech qui suscite un regain d'intérêt », reprend Pascale Brousse. Et crée la controverse. Le docteur Jean-Robert Filliard connaît bien la cryothérapie. Spécialiste en sciences du sport, il a été le premier médecin français à travailler sur la CCE. Dès 2009, il équipe l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep) d'une véritable « chambre froide » à -110 °C dans laquelle les sportifs de haut niveau défilent pour accélérer la récupération après l'effort. « En choc thermique, l'organisme réagit pour se maintenir à 37 °C. On note une diminution du diamètre des vaisseaux sanguins et la libération de molécules anti-inflammatoires et d'endorphines », explique le médecin. Avant de préciser: « On ne devrait pas parler de CCE lorsqu'il s'agit de simples caissons d'où sort la tête. Nous possédons de nombreux capteurs thermiques au niveau de la face, exposer le visage est important pour les bénéfices. » Des bénéfices avant tout musculaires. Rien à voir, donc, avec la perte de poids souvent revendiquée: « J'ai déjà dispensé 35 000 séances, et je peux vous dire que le froid n'a jamais fait maigrir personne. » Reste le bien-être éprouvé après la séance. « La “cryo” répond aux problématiques liées à nos modes de vie, comme le stress, la fatigue, le manque de sommeil », assure le coach Steve Compagnon, fondateur de l'institut de cryothérapie Pole. Un argumentaire moins fantaisiste, mis en avant pour séduire un public plus large que les seuls coureurs de marathon. Pour autant, insiste Jean-Robert Filliard, « s'exposer à ce type de froid n'est pas anodin ». « Je préconise la CCE uniquement en cures. Et il est important que cela soit médicalisé », ajoute-t-il. Dans les centres sérieux, un médecin, et non une esthéticienne, surveille les séances. Pour ceux que l'idée glace, il reste la batterie de crèmes à l'edelweiss et autres plantes résistantes, riches en molécules de défense antioxydantes. Ou alors, la douche froide. ❄️