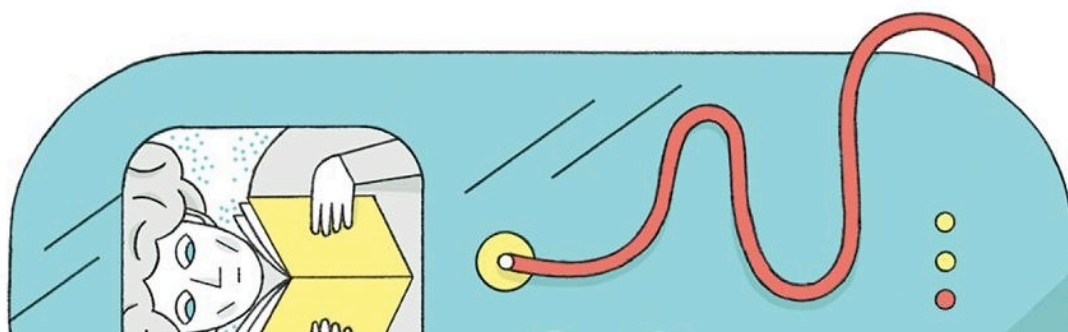


## Oxygène, oxygène...

Claude Vincent / Rédacteur en chef adjoint Les Echos Week-End | Le 13/07 à 05:00



Oxygène, oxygène... ©Carole Barraud pour Les Echos Week-End

<https://www.lesechos.fr/week-end/perso/sante/0301960517403-oxygene-oxygene-2191976.php#>

Après la cryothérapie (*Les Echos Week-End*, 29 juin 2018) c'est une nouvelle technologie, l'oxygénation hyperbare, déjà utilisée en milieu hospitalier, qui est désormais accessible au bien-être et au sport en France : stress, fatigue, sommeil, jet-lag, condition physique... Un centre, O2 Relax, équipé de quatre caissons individuels du français Kino B (des sortes de petites et confortables « tentes » pressurisées), vient d'ouvrir à Paris. « *Le premier en France et le second en Europe* », assure Stéphane Bochart, son directeur. L'idée de l'oxygénation hyperbare : « doper » l'organisme, en respirant pendant 60 à 90 minutes de l'air très concentré en oxygène (97%, quatre à cinq fois plus que l'air ambiant) sous atmosphère normale mais pressurisée à environ 1,3 bar - soit un peu plus que la cabine d'un avion - pour accroître l'efficacité de l'absorption de l'oxygène par le sang et stimuler le métabolisme.

L'hyperoxygénation médicale (à 100% d'oxygène et à des pressions plus élevées) a déjà fait ses preuves pour des pathologies aiguës (accidents de décompression, intoxication au monoxyde de carbone, embolies gazeuses) ou chroniques (lésions, ulcères artériels, anorexie cérébrale...). « *Nous voyons venir chez nous des sportifs pour préparer des compétitions ou accélérer la guérison de traumatismes musculaires ou articulaires, des stewards ou des grands voyageurs confrontés au jet-lag, des personnes affectées de troubles du sommeil pour des séances uniques mais de plus en plus pour des séances rapprochées car l'amélioration est cumulative* », explique Stéphane Bochart, qui entend diffuser son concept. Plusieurs centres devraient ouvrir rapidement en Île-de-France et O2 propose aussi aux particuliers de les accompagner dans l'achat et la formation à l'utilisation d'un caisson à usage domestique ([www.o2relax.fr](http://www.o2relax.fr)).