



# J'AI TESTÉ L'OXYGÉNOTHÉRAPIE

**J'ai le choix entre m'allonger dans un caisson ou m'asseoir dans une capsule,** tous deux hermétiques. Je choisis la seconde. Affublée d'un casque de musique et d'une canule dans les narines, me voici équipée pour une heure en oxygénothérapie hyperbare (OHB). L'oxygène pur à 97 % se met à pulser... Picotements dans les narines, léger mal de tête, bourdonnements d'oreilles. « Vous êtes comme dans un avion, il faut décompresser », conseille l'opérateur.

Je baille pour déboucher mes oreilles. J'inspire... L'air purifié m'apaise et m'éclaircit les idées. Du coup, je travaille sur mon ordinateur ! Les caissons hyperbares existent depuis vingt-cinq ans au Québec pour les sportifs et les personnes en quête de bien-être. Dans l'air ambiant, l'oxygène est à 0,2 bar de pression ; dans ces caissons, elle monte à 1,3 bar. Suroxygéné, le corps augmente les échanges cellulaires et se régénère plus vite. Meilleure concentration, baisse d'irritabilité (je confirme !), avec des effets anti-infectieux et circulatoires. Des études pointent son efficacité sur le jet-lag, la récupération sportive, les migraines, la fibromyalgie, la peau et le sommeil... Il est vrai que je n'ai jamais aussi bien dormi qu'après cette séance.

**Marie-Laurence Grézaud**

Centre O<sub>2</sub> Relax, 72, bd Saint-Michel, 75006 Paris.  
60 minutes, 49 €, O2relax.fr.

OJD  
302 664 Exemplaires

Audience  
2 323 000 Personnes

