

santé FOCUS

J'ai testé le caisson hyperbare

Et si on prenait une bouffée de bien-être dans un caisson d'oxygénothérapie hyperbare? Immersion! Par C. Abdesselam



Prix de la séance: de 49€ (60 min) à 69€ (90 min).
Le kit «casque + tablette + lunette à oxygène» est
fourni. Informations sur www.o2relax.fr.

L'oxygénothérapie hyperbare (OHB) consiste à respirer de l'oxygène, enfermé dans un caisson à une pression supérieure à celle de la pression atmosphérique. L'intérêt de cette pratique? Protéger, renforcer, améliorer la résistance à l'effort pour les sportifs, mais aussi réparer les crampes, ruptures musculaires et les fractures de fatigue. « Pour les non-sportifs, l'OHB optimise l'apport en oxygène des neurones, ce qui réduit le stress, apaise les pensées négatives et réénergise », explique Stéphane Bochart,

qui a ouvert le centre O2 Relax, à Paris, il y a quelques mois. Il reçoit ici des joggeurs pour soigner des contractures, comme des patients souffrant de migraines ou d'algies vasculaires de la face, ou encore des enfants autistes. Trois caissons sont à disposition: deux où l'on s'allonge, et un troisième où l'on se tient assis, ou à deux si on le souhaite. J'entre donc dans ce sarcophage bleu qui se gonflera lors de la pressurisation. J'ai un tuyau dans le nez pour l'apport en oxygène et un casque pour écouter Bach (on vous prête une tablette afin de choisir votre playlist détente).

J'ai aimé
la sensation
de lâcher prise

L'explication rassurante du propriétaire des lieux, qui prend son temps pour effacer toute anxiété potentielle. La sensation de lâcher prise, le fait d'être dans une bulle pendant une heure, avec de la musique douce dans les oreilles et l'impression de respirer calmement mais à pleins poumons. Et si le soir même de la séance j'ai eu du mal à m'endormir, ce qui est

normal, m'avait précisé Stéphane Bochart – l'effet booster d'énergie peut légèrement perturber le sommeil –, le surlendemain, j'ai dormi comme un bébé. Et il me semble que ma vitalité a été renforcée, chose bien appréciable au cœur de l'hiver.

J'ai moins
aimé
l'étourdissement
en sortant

Les douleurs dans les oreilles pendant la montée en pression. Le sentiment d'être désorientée quand on sort du caisson, comme après une plongée sous-marine. Heureusement, cela ne dure pas très longtemps et on réintègre « la vraie vie » assez rapidement. En revanche, les effets de l'oxygène ne se font pas sentir immédiatement, il faut attendre quelques jours pour avoir la sensation d'avoir été reboostée en profondeur. ●

LE CONSEIL DE CÉCILE

N'HÉSITEZ PAS À FAIRE COMME PENDANT UNE PLONGÉE SOUS-MARINE OU UN ATERRISSAGE EN AVION : PINCEZ-VOUS LE NEZ ET SOUFFLEZ TOUTES LES DEUX OU TROIS MINUTES PENDANT QUE LE CAISSON MONTE EN PRESSION. CELA VOUS ÉVITERA DES DOULEURS D'OREILLES DÉSAGRÉABLES.

Rédactrice en chef adjointe Santé

