

FUTURA

Cryothérapie : du bien-être à la tragédie

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Un drame survenu dans une salle de sport parisienne a relancé le débat sur la sécurité de la cryothérapie. Une employée est décédée et une cliente gravement blessée après une fuite d'azote. Ce gaz, utilisé dans des cabines encore peu encadrées, pose de sérieuses questions de santé publique.

Bonjour à toutes et à tous, je suis Melissa Lepoureau et cette semaine dans Futura Santé, on va parler de cette pratique ... glaciale.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Lundi 14 avril 2025, c'est une tragédie qui est survenue dans une salle de sport du réseau On Air, à Paris. Une employée a perdu la vie dans une cabine de cryothérapie, victime d'une fuite d'azote liquide. Une cliente, elle aussi exposée, a été hospitalisée dans un état d'urgence absolue. Cet accident dramatique pose question sur les dangers potentiels liés à l'utilisation de l'azote liquide, notamment dans des contextes où la réglementation reste floue et l'encadrement insuffisant. La cryothérapie, si vous ne connaissez pas, ça consiste à exposer brièvement le corps à des températures extrêmement basses. C'est une pratique qui séduit de plus en plus d'adeptes car elle est vantée pour ses effets supposés sur la récupération musculaire, la circulation sanguine ou encore la tonicité de la peau. Longtemps réservée aux sportifs de haut niveau, elle s'est démocratisée au fil des années, jusqu'à devenir un service quasi courant dans certaines salles de sport ou instituts de beauté. Mais attention, derrière cette tendance bien-être se cache un procédé technique complexe et potentiellement dangereux.

L'azote liquide, utilisé pour abaisser rapidement la température dans les cabines de cryothérapie, est un gaz incolore, inodore et inerte dans des conditions normales. Il représente environ 78 % de l'air que nous respirons. Mais sous forme liquide, et dans un espace clos, c'est une autre histoire. Il peut devenir un danger mortel. Lorsqu'il se vaporise en grande quantité, l'azote peut remplacer l'oxygène dans l'air, et créer un phénomène appelé anoxie. Privé d'oxygène, l'organisme humain s'éteint en quelques minutes, souvent sans alerte perceptible, puisque l'azote ne provoque ni odeur, ni irritation, ni bruit. C'est ce scénario invisible et foudroyant qui semble s'être produit lundi dans cette salle de sport parisienne. Selon les premiers éléments de l'enquête, la cabine de cryothérapie aurait présenté un défaut technique ou un dysfonctionnement de sécurité. Des analyses sont en cours pour déterminer l'origine exacte de la fuite. Des experts en gaz industriels ainsi que des représentants de l'inspection du travail ont été dépêchés sur place. L'établissement a été immédiatement fermé, dans l'attente des résultats de l'enquête.

En France, la cryothérapie corps entier (CCE) est considérée comme un acte de physiothérapie et doit, en principe, être pratiquée sous contrôle médical. Mais dans les faits, cette règle est largement contournée. De nombreuses structures commerciales proposent ce service à des clients sans prescription médicale, ni surveillance adaptée. L'Inserm, dans une note d'alerte publiée en 2019, avait déjà pointé du doigt cette dérive inquiétante. L'institut avait notamment souligné le manque de contrôle sur les installations et la qualification du personnel en charge de ces dispositifs. Les cabines utilisées ne répondent pas toujours aux normes de sécurité industrielle. Certaines sont importées sans homologation ou modifiées sans contrôle technique. En plus, le personnel encadrant n'est pas systématiquement formé aux risques spécifiques liés à la manipulation de l'azote liquide. Or, le moindre défaut dans le circuit de refroidissement, une fuite mal détectée ou un dysfonctionnement du système d'alarme peut avoir des conséquences tragiques.

Ce n'est pas la première fois qu'un accident est lié à l'usage de l'azote dans des contextes non médicaux. En 2016, une jeune femme avait déjà trouvé la mort dans une cabine de cryothérapie à Las Vegas, après y être restée enfermée par erreur. D'autres cas de brûlures, d'hypothermie sévère ou de malaises ont été recensés à travers le monde, sans que cela ne conduise à une prise de conscience générale. Les victimes de ces accidents sont souvent des clients ou employés non informés des dangers, parfois incités à utiliser ces cabines comme un simple service de détente, sans briefing particulier ni protocole d'urgence clairement établi. Les secours, dans ces situations, interviennent souvent trop tard, notamment si les lieux ne sont pas équipés de détecteurs d'oxygène ou d'azote, ni de systèmes d'aération adaptés.

Ce drame pourrait marquer un tournant dans la régulation de la cryothérapie en France. Des voix s'élèvent déjà, notamment parmi les professionnels de santé et les syndicats du secteur, pour exiger un durcissement de la réglementation. Ils réclament notamment l'obligation d'une autorisation préfectorale pour toute installation de cabine à azote, une formation certifiée pour les opérateurs, et des inspections régulières menées par les services de sécurité sanitaire.

En tout cas, cet accident rappelle que derrière les promesses de régénération corporelle et de bien-être express, se cachent parfois des technologies sensibles, manipulées avec légèreté. Il ne s'agit pas d'un simple écart ou d'un accident isolé, mais du symptôme d'un secteur en pleine expansion, où la recherche du profit l'emporte souvent sur la prudence.

Alors un conseil, si vous voulez tester ce type de pratique ou d'autres, prenez bien le temps de vous renseigner en amont.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Futura Flash, dans lequel on vous parle du vol dans l'espace de Katy Perry ! Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.