

La science à la portée de tout un chacun



Le premier caisson hyperbare en Franche-Comté dans lequel s'est installé Roman Bourignon. Photos Ludovic LAUDE

Docteur en sciences du sport et chercheur, le Besançonais Roman Bourignon a fait l'acquisition d'un des premiers caissons hyperbares en France utilisable aussi bien par les champions que par le grand public.

Roman Bourignon est du genre curieux et observateur. Pas surpris, nous dirions que cet ancien pilote de motocross régional soit devenu docteur en sciences du sport.

Mais à 31 ans, cet écologiste qui ne tient pas en place a plus

d'une corde à son arc. Peut-être le meilleur moyen de rester indépendant.

Chercheur pour le compte de la société Aurora Concept à Noidon (77), une société pionnière dans les technologies de cryothérapie pour le corps entier en France, il est également chercheur au laboratoire C3S de l'UFR-STAPS de Besançon.

Dernière ce sigle savant on trouve un laboratoire pluridisciplinaire. Les recherches qui y sont menées croisent la sociologie, l'ethnologie, l'histoire, les sciences de l'éducation et la bio-

logie. Le sport est le dénominateur commun d'un certain nombre de travaux.

Une mise en pression dans un caisson hyperbare

Comme si cela ne suffisait pas Roman Bourignon a lancé « Inst- de Athlètes 3.0 », une entité d'évaluation, de préparation et de récupération physique et mentale.

Son but ? Contribuer à l'optimisation de la performance et de la qualité de vie de chacun. On notera qu'il s'agit d'une première en France dans une salle de sport.

Une structure privée, intégrée au centre Besançon Fitness, qui s'adresse aussi bien au champion qu'au simple sportif. C'est

bien là une de ses particularités notables.

« Pour résumer, je dirais que c'est l'application directe et pratique de la science au terrain », explique-t-il.

C'est la raison pour laquelle il a fait l'acquisition d'un caisson hyperbare (coût entre 10.000 et 15.000 €).

« C'est une mise en pression. On augmente l'apport en O₂. On se retrouve sous pression comme si l'on était sous l'eau », poursuit-il.

Ce procédé ne concerne pas seulement la préparation et la récupération des sportifs de haut niveau : « On a constaté par exemple une amélioration sensible chez des personnes âgées ayant des soucis de loco-

motion et qui ont suivi une cure de dix séances. L'idée, c'est de pouvoir proposer ce service à tout le monde à partir d'un accompagnement spécialisé ».

Le caisson hyperbare qui, pour les plus imaginatifs, peut faire songer à certains modules spatiaux d'une autre époque, tient peu de place. La personne, assise ou allongée, respire normalement.

L'apport en oxygène pur dans ce milieu pressurisé est 4 fois plus important que celui procuré par une respiration normale en air ambiant.

Une curiosité et, on l'espère, un apport pour la santé de chacun.

Prix d'une séance à la carte : 35 €

Comment ça marche ?

L'objectif de cet innovant procédé d'oxygénation est de booster l'ensemble du métabolisme cellulaire dans un objectif de prévention et d'équilibre.

L'air pur inhalé est utilisé pour préparer ou récupérer d'un effort physique, stimuler les fonctions cérébrales, lutter contre le stress, la fatigue.

Un plus pour un sportif, dans la réalisation de ses performances et la récupération qui sont prouvés par une étude du Cnam (société spécialisée dans le monde sous-marin en 2016).

Quelques exemplaires seulement dans l'hexagone

Créée en 2017, la startup française Kino-B a adapté le caisson hors de son contexte initial, jusqu'à l'offrir au milieu hospitalier, pour mettre cette technique à la disposition de tous pour la première fois dans un établissement privé à Paris. Le caisson est désormais présent à Besançon et

pour les établissements « Cofé Thalasso » de Banyuls/Mer et de l'Île de Ré.

Il est également possible d'acquiescer à titre personnel un caisson hyperbare comme c'est, d'ailleurs le cas pour les dispositifs médicaux de cryothérapie.

ER 10/21/19