



SAUNA JAPONAIS

Entre détente et séance de sport, plus la peine de choisir.



Le figaro.fr
Madame

Par **Coraline Brouez**

Sauna japonais, la nouvelle star

De Zabou Breitman à Tony Parker en passant par Karine Lima, tous sont des fervents adeptes, alors pourquoi pas nous ? Pour récupérer après une séance de sport ou tout simplement pour évacuer les pressions ou les toxines, le sauna japonais débarque, tout nouveau, tout chaud. Tour d'horizon !

Le sauna, quoi ? Le sauna japonais ! La nouvelle voie pour affronter les frimas de l'hiver. Tout d'abord, pas de panique, le sauna japonais s'adresse aussi bien aux sportifs chevronnés qu'aux adeptes du canapé. Issu d'une longue tradition ancestrale, il se démarque des saunas traditionnels. Oubliez la petite salle revêtue de bois : il faut se glisser dans un tube des pieds au cou (la tête à l'extérieur), de quoi rassurer les plus claustrophobes d'entre nous. L'autre différence est technique puisque la chaleur est diffusée par infrarouge. En effet, des faisceaux lumineux, imperceptibles à l'œil nu, traversent le derme jusqu'à 4 cm de profondeur et permettent de réchauffer le cœur du tissu musculaire. Ainsi, la sudation est trois fois supérieure à celle perçue dans les saunas traditionnels.

Élimination des toxines

Découverte en 1965 par le Docteur Tadashi Ishikawa, l'infra-thérapie fut longtemps utilisée en milieu hospitalier, notamment dans les services de néo-natalité pour les prématurés en incubateurs. Ces lampes infrarouges servaient également à aider à la cicatrisation des tissus endommagés, et à la récupération sportive et musculaire. Près de cinquante ans plus tard, cette technologie est utilisée aujourd'hui dans la sphère du bien-être. On peut réaliser des séances de 30 à 45 minutes, sans craindre l'asphyxie, puisque même si le corps chauffe, la température ambiante ne dépasse pas les 40 à 60°C. Ce qui le rend plus supportable. Pas encore convaincue ? Cela ne saurait tarder, car le sauna japonais nous réserve d'autres surprises. Outre les bienfaits habituels concernant la récupération musculaire et l'aspect détente, ce dernier permet l'élimination des métaux lourds et des toxines absorbés au cours de la journée avec la pollution omniprésente en ville, ou tout simplement en fumant. La peau est beaucoup plus belle et l'on se sent plus « propre » après une séance.

Effet séance de gym

Des faisceaux lumineux et imperceptibles à l'œil nu, traversent le derme jusqu'à 4 cm de profondeur et permettent de réchauffer le cœur du tissu musculaire. Deuxième bénéfice caché et pas des moindres, ce miracle nippon contribue à l'affinement de la silhouette. Il stimule le corps comme lors d'une séance de sport et relance les mécanismes de drainage. Et ainsi il facilite la diminution de la masse graisseuse. Si, si. Le 7 août 1981, le *Journal of the American Medical Association* publiait un article qui affirmait que : « l'utilisation régulière du sauna pouvait causer une tension similaire sur le système cardio-vasculaire et être aussi efficace pour entraîner celui-ci et brûler des calories qu'un exercice régulier ». Et pour confirmer la validité de cet entraînement cardio-vasculaire, des recherches étendues par la NASA dans les années 1980 ont conclu que cette stimulation infrarouge de la fonction cardiovasculaire était « le moyen idéal pour maintenir l'entraînement des astronautes américains pendant les longs vols spatiaux ». Après l'avoir testé, on confirme avoir adoré se sentir enveloppée par sa douce chaleur. Passé les trente premières minutes, les effets se font de plus en plus ressentir. Et à la fin de cette séance de quarante minutes, force est de constater que l'on a bien transpiré et que l'on est effectivement « vidée », comme après une bonne séance de sport. Par ailleurs, la méthode permet de renforcer le système immunitaire, grâce aux infrarouges qui haussent la chaleur du corps et créent une fièvre artificielle, en activant la résistance aux maladies. À l'heure de la grippe et des microbes en tout genre, le sauna japonais remporte ainsi la palme du meilleur allié ... Le tout sans médicaments !

Les bienfaits du sauna japonais

La tradition du sauna pour se détendre et éliminer les toxines remonte à plus de 2000 ans. Mais là où le sauna traditionnel montre ses limites, le sauna japonais Point Soleil va plus loin dans la quête du bien-être en s'adaptant aux préoccupations esthétiques contemporaines. Dans un sauna traditionnel, la chaleur est parfois source d'inconfort et, de plus, la sudation obtenue reste superficielle. L'avantage du sauna japonais, c'est d'abord qu'il se pratique la

tête à l'air libre. Il se pratique en position allongée et dans le confort d'une cabine individuelle, comme une séance de bronzage. La chaleur générée par le rayonnement infra rouge des émetteurs B Carbone est parfaitement diffusée dans le corps et la sudation équivaut à celle que l'on obtient après environ 20 km de course à pied.

Cette sudation profonde permet de brûler jusqu'à 600 kcal, d'éliminer davantage de toxines et de métaux lourds, et participe également à la décomposition des graisses.

De plus, les séances de sauna japonais présentent de nombreuses vertus destressantes, améliorent la qualité du sommeil et la chaleur d'une séance est idéale pour accompagner la récupération musculaire après l'effort.

Une séance de sauna japonais se réalise en cabine individuelle, parfaitement aseptisée entre chaque séance. Votre conseiller point Soleil vous expliquera les différents programmes disponibles (minceur, énergie, relaxation, detox) afin d'adapter la séance à vos objectifs. Il vous offrira ensuite une bouteille d'eau et vous laissera quelques instants le temps que vous preniez place. Votre séance peut se dérouler avec ou sans sous-vêtements.

Durant la séance, et puisque vous avez la tête à l'air libre, vous pourrez à loisir lire, écouter de la musique, ou tout simplement vous reposer.

La séance dure 30 ou 45 minutes. La température peut être réglée avec précision de 37 à 80°C selon le programme choisi.

Une fois la séance terminée, vous pourrez stopper la sudation grâce aux serviettes glacées mises à votre disposition. Il convient de noter que la sudation obtenue par le sauna japonais est de type 2, très différente de la transpiration obtenue en faisant du sport de manière classique et qui produit de mauvaises odeurs en se dégradant. Ce n'est pas le cas avec le sauna japonais. Donc pas de stress s'il faut reprendre le travail après une séance le midi!

Le système de transpiration par infrarouges longs

Certaines recherches effectuées ont démontré, en effet, que le sable a la propriété de diffuser la chaleur par rayons à infrarouges longs. Lorsqu'il est isolé des autres éléments, le sable a une efficacité limitée sur le corps humain. Les infrarouges longs dégagés par le sable étant d'origine minérale, ils n'offrent pas une qualité optimale.

Pour avoir une incidence sur le corps humain, les ondes à infrarouges longs doivent avoir deux qualités essentielles : correspondre à la courbe énergétique du corps humain et être de base organique naturelle.

Il y a différentes variétés d'ondes à infrarouges longs échelonnées de 3 à 1000 micromètres. Les cellules de notre corps sont réceptives aux infrarouges longs compris entre 4 et 25 micromètres.

Une séance de sauna japonais produit la même quantité de transpiration qu'une pratique de course à pieds d'au moins 20 Kilomètres mais sans ses effets négatifs : production excessive d'endorphine, d'oxygène actif, développement des acides gras, risques cardiaques, usure prématurée du corps...

Lors d'une séance d'une demi heure de sauna japonais, on constate une perte de transpiration sur tout le corps, jusqu'à 1200 ml.

Le sauna japonais permet d'éliminer jusqu'à 600 Kilocalories (voire plus dans certains cas).

De plus, la chaleur pénètre jusqu'à 40 mm sous la peau qui est alors purifiée en profondeur et embellie.

La purification du corps pour faire peau neuve

Le milieu dans lequel nous vivons subit de multiples dégradations.

Par répercussion, nous sommes aussi victimes de la pollution atmosphérique et nutritive (eau, alimentation, ...).

Une fatigue inhabituelle dont on peine à se débarrasser, des effets de plus en plus sensibles dus à la pollution, les pores de la peau se bouchent, la cellulite s'incruste et la silhouette s'empâte.

Aujourd'hui, même en pratiquant très régulièrement une activité sportive, la transpiration générée est largement insuffisante sans aucune qualité d'évacuation des toxines.

La science japonaise

Ainsi, pour nettoyer le corps en profondeur et obtenir un amincissement efficace, une seule technique a été retenue : c'est le système de transpiration par infrarouges longs émis à partir du sauna japonais.

Cette technologie révolutionnaire permet de purifier, régénérer et d'aider à l'amincissement en équilibrant son corps.

Le rôle essentiel de la transpiration

Il existe deux types de transpiration :

Catégorie 1 : par les glandes sudoripares (sport, bains, sauna, hammam), nous produisons une transpiration dont la composition est proche de celle de l'urine (sel, acide urique, ammoniac, acides aminés, potassium, créatine, urée, eau).

Catégorie 2 : par les glandes sébacées et apocrines (sport intensif*, Sauna japonais), nous produisons une transpiration générée par la décomposition des graisses dont cholestérol, acides gras, graisse des tissus sous-cutanés, mais aussi acides lactiques, oxygène actif, toxines et métaux lourds emmagasinés par le corps (aluminium, zinc, baryum, cuivre, fer, titane, nickel, mercure, plomb...) mais aussi de la DIOXINE (nom générique d'une famille de composants chloro-organiques oxygénés extrêmement toxiques, dont la principale source est l'incinération des déchets).

*Sport intensif : on prend pour exemple la pratique d'une course à pieds de 30 Km. En effet, jusqu'à 20 Km courus, le corps produit une transpiration de catégorie 1. Entre 20 et 30 Km, le corps commence à puiser dans ses réserves de graisses profondes pour les transformer en énergie. La transpiration est alors de catégorie 2.

La technologie

Le diffuseur de chaleur en carbone végétal allié à des minéraux. Il est la source directe d'émission d'infrarouges longs ainsi que de la chaleur provoquant une sudation de qualité.

Un soin dit « Sauna Japonais »

Issu d'une longue tradition ancestrale visant à détoxifier, tonifier et régénérer l'organisme et la peau, le sauna japonais est désormais disponible en cabine individuelle grâce à une technologie innovante.

Des bénéfices multiples

Perte de poids

1 séance est équivalente à un semi-marathon en terme de transpiration

Amincissement

diminution de la cellulite par l'activation des mécanismes de drainage et raffermissement des tissus et douceur de la peau.

Anti-stress

1 séance de sauna japonais permet de diminuer le niveau de stress. Elle favorise le repos et la qualité du sommeil

Détox

la sudation de qualité obtenue avec le sauna japonais permet de « laver » la peau et l'organisme de leurs toxines.

Récupération

musculaire après l'effort : le sauna japonais est utilisé par de nombreux sportifs de haut niveau

Les infra-rouge longs stimulent le métabolisme cellulaire entraînant l'amélioration des échanges et la réoxygénation tissulaires.

Ils relancent les mécanismes de drainage, d'élimination et de déstockage qui facilitent la diminution de la masse grasseuse et un affinement de la silhouette. L'effet détoxifiant permet l'élimination des métaux lourds et des toxines.

Les différents programmes

On peut pratiquer le sauna japonais selon ses objectifs & ses envies.

Pour ce faire nos conseillers évalueront avec vous vos besoins autour de 4 programmes :

- Programme régénération : à 40°C, vous bénéficierez d'une séance de relaxation et de régénération en toute quiétude sans impact sur votre quotidien.
- Programme détente : à 55°C, réglez vos problèmes de sommeil & de stress sans produit chimique, c'est maintenant possible ! Durant cette séance vous ressentirez une légère élévation de votre température corporelle.
- Programme détox : à 65°C, évacuez les toxines de votre organisme, dès les premières séances, ressentez un regain d'énergie, une meilleure qualité de sommeil, une amélioration du grain de peau. Idéal à l'amélioration de la silhouette, l'élévation en température permettra une sudation importante
- Programme slim tonic : à 75°C, dans le cadre d'un régime alimentaire ou d'une récupération sportive. Ce programme aura pour effet d'accélérer votre rythme cardiaque pour réguler la hausse de température. Ici la sudation sera très importante pour un maximum de résultat.



Bientôt dans votre centre POINT SOLEIL de BOURGES

Suivez l'actualité de votre centre grâce à la page Facebook (bourges point soleil)
<https://www.facebook.com/bourges.pointsoleil>