

Bénéfice du Spa

Hydrothérapie

L'hydrothérapie utilise les propriétés de l'eau pour soulager un corps douloureux et accélérer le processus de réparation musculaire.

L'effet combiné de l'eau mélangée à l'air et de la chaleur a révélé des effets bénéfiques connus depuis des milliers d'années dans toutes les cultures du Monde. En Ancienne Egypte, il était d'usage de prendre des bains dans de l'eau chaude avec des plantes et des fleurs. La croyance grecque voulait que la thérapie par l'eau était essentielle à la santé.



Les règles d'or de l'hydrothérapie :

- La position et le type de jets d'hydromassage.
- Régulation de la pression du jet.
- Possibilité de modifier la direction des jets.
- Un mélange uniforme d'air et d'eau.
- L'ergonomie des positions de massage.
- Une température de l'eau idéale.
- Santé et Relaxation.

Prendre soin de soi améliore votre état physique et mental. Se baigner dans de l'eau chaude est une des plus anciennes coutumes que l'homme a adoptée pour se détendre et soigner son bien-être physique et mental.

Le massage est la clé d'une hydrothérapie efficace. Un massage sous l'impulsion des jets



combiné aux effets de la chaleur de l'eau complètent l'expérience hydrothérapeutique. Dans un bain à tourbillon, la flottabilité allège le corps, le réduisant à 10 % de son poids habituel. Ainsi vous êtes soulagé de la pression sur les articulations et les muscles.

S'asseoir dans votre spa est une satisfaction personnelle

S'asseoir dans un spa est un traitement personnalisé qui vous fait vous sentir mieux, entre autres parce qu'il est agréable de passer du temps à prendre soin de soi. Ce qui est bon pour votre corps l'est aussi pour votre esprit. Vous serez surpris de constater de ce qu'un bain de 10 minutes peut vous apporter :

- Accélérer la circulation sanguine, aides à diminuer les tensions et les maux de têtes dus au stress.
- Apaiser les zones de stress comme le cou et les épaules.
- Stimuler la production naturelle d'endorphine, réduire les sensations de douleur et d'anxiété.
- Renforcer votre système immunitaire.
- Aide à avoir une peau plus saine.
- Aide à améliorer la qualité de votre sommeil.
- Aide à traiter un certain nombre de maux.



La combinaison de la chaleur, de la sensation de flotter et du massage, font que les séances de spa aident votre corps à résister à de nombreuses maladies, comme par exemple :

- Douleurs Chroniques

L'arthrite, les douleurs articulaires ou dorsales, le syndrome des jambes sans repos, les blessures musculaires ou bien encore la fibromyalgie, il est prouvé que les séances de spa agissent sur la diminution de ces maux. La chaleur de l'eau augmente la circulation sanguine et détend le corps. L'action massante des jets et la sensation de flottement diminuent la tension des muscles et soulagent les articulations.

- Diabetes De Type 2

Le Journal de Médecine de Nouvelle Angleterre (16/08/1999) publie qu'après 10 jours, les patients atteints d'un diabète de type 2 ayant passé 30 minutes par jour dans un spa, 6 jours par semaine, avaient pu diminuer leur dose d'insuline,



avaient perdu du poids, dormaient mieux et présentaient des taux de glycémie et de l'hémoglobine glycolyse inférieurs à leur taux habituel.

- Insomnie

Pour les personnes souffrant d'insomnie, l'utilisation d'un spa aide le corps à revenir au calme avant le coucher et entraîne un sommeil naturel profond et réparateur. Même si vous ne souffrez pas de problèmes de sommeil chroniques, le « Better Sleep Council » (Conseil pour un Meilleur Sommeil) recommande de mettre en place une routine avant le coucher, comme par exemple, pratiquer une séance de spa, pour conserver un cycle de sommeil sain et réparateur. Selon les études de ce Conseil, l'eau chaude a des vertus pour diminuer la tension

musculaire et augmenter la circulation sanguine. Ces deux effets contribuent à détendre et à apporter un sommeil plus sain et plus profond.

Sport and Fitness

Que ce soit à la suite d'un entraînement sportif régulier ou bien après une journée anormalement physique, la plupart d'entre nous connaissent ce sentiment de lassitude, de muscles endoloris, de courbatures douloureuses, le lendemain ou le surlendemain de l'effort. La pression de l'eau dans un spa, redonne leur souplesse aux muscles et



atténue la douleur en éliminant l'acide lactique présent dans les muscles. Elle contribue à dilater les vaisseaux sanguins et améliore la circulation des endorphines et de l'oxygène.

- **Activité hydro thérapeutique:** Recommandée pour les athlètes de tous niveaux
Le médecin du sport de la Ligue Féminine Internationale de Golf (LPGA) Caroline Nichols et l'ancien Président de la Société Américaine d'Orthopédie et de Médecine Sportive, le Docteur James Andrews recommande aux sportifs de haut niveau d'avoir recours à l'hydrothérapie. Le Docteur Nichols déclare que les séances de spa aident particulièrement à la récupération après les entraînements intensifs ou les compétitions. Elles permettent d'atténuer les douleurs musculaires et de soulager les articulations. Le Docteur Andrews affirme que l'hydrothérapie est un excellent moyen d'améliorer la circulation sanguine, d'agir positivement sur le système nerveux et de détente les articulations.

- **A la fin d'une dure journée de labeur**
S'immerger dans l'eau chaude d'un spa Jacuzzi® pendant quelques minutes, a des effets bénéfiques sur l'état mental et physique des utilisateurs, qu'ils pratiquent ou non une activité sportive, grâce à l'action relaxante de l'eau chaude (environ 34-37°C). Un spa devient alors la place idéale pour effectuer quelques exercices et ainsi recueillir les bénéfices de l'hydromassage après une activité physique.



Partagez avec Famille et Amis

Vos relations familiales se limitent-elles à tapoter sur les smartphones pendant les heures de repas ? Avez-vous l'impression que les membres de votre famille se sont transformés en ermite ? Trouvez-vous qu'il est devenu difficile de consacrer du temps à simplement être ensemble ?



Un spa met à disposition de votre famille un espace hors des tensions quotidiennes, et se révèle le lieu idéal pour échanger calmement, loin des nouvelles technologies chronophages. Ainsi, si vous cherchez un moyen de diminuer votre stress, d'améliorer votre santé ou simplement de partager de bons moments avec votre famille, vous serez impressionné de constater combien 10 minutes passées dans un spa peuvent vous aider à vous

relaxer et à recréer du lien familial.

Le stress des longues semaines de travail, le manque de temps pour penser à soi et se faire du bien... Rien de tel qu'une séance d'hydrothérapie personnalisée, à domicile, en profitant des plaisirs qu'offre un spa à la maison.

Anti douleur, Anti-stress, amélioration du sommeil, récupération musculaire, diminution de la cellulite... « spa » signifie d'ailleurs « Sanitas per aqua », la santé par les eaux, en latin. Depuis la nuit des temps, tous les peuples ont reconnu les bienfaits de l'eau chaude sur le corps. Aujourd'hui, le monde entier apprécie le plaisir d'un jacuzzi.