

A photograph showing a lit candle in a glass holder, with green plants and leaves in the background. The text 'Les bienfaits du spa' is overlaid on the image in a green, sans-serif font.

Les bienfaits du spa

Les bienfaits du spa

Les origines du mot « SPA » sont mystérieuses. L'expression latine « Sanus Per Aquam » est souvent considérée comme l'origine de ce terme. Sa signification « La santé grâce à l'eau » explique qu'on se soit souvent arrêté sur cette étymologie. D'autres sources évoquent la ville belge de Spa, reconnue pour ses eaux minérales aux vertus thérapeutiques. Quoi qu'il en soit, une chose est sûre : les bienfaits de ces bains d'eau chaude sont connus depuis l'antiquité. Même si c'est un californien, un certain Monsieur Roy Jacuzzi qui a popularisé le spa dans les années 60 face au diagnostic d'arthrite rhumatoïde de son fils.

L'eau bouillonnante des spas est maintenue à une température située entre 33°C et 40°C. Cette température élevée procure ainsi une sensation de bien-être améliorant notamment la qualité du sommeil.

Les jets de massage activent la circulation sanguine en dilatant les vaisseaux et soulagent les zones musculaires endolories, ce qui permet d'éviter crampes et courbatures et d'éliminer l'excès d'acide lactique ainsi que les toxines accumulées dans les muscles. L'apesanteur permise par le principe de la poussée d'Archimède diminue la pression sur les articulations. Grâce notamment à la production d'endorphines (hormones du bonheur), l'hydrothérapie a un réel impact contre stress, anxiété, maux de têtes, insomnies, arthrite, maux de dos, migraines, jambes lourdes, troubles digestifs, cellulite.

le spa permet de retrouver une convivialité sans pareil entre amis et une certaine intimité en famille. D'autre part, ses effets, et notamment l'état d'apesanteur qu'il procure, peuvent donner lieu à une séance de relaxation profonde, et même à un voyage intérieur, riche autant pour le corps que pour l'esprit.

En plus de favoriser la détente, des études médicales ont montré que l'hydrothérapie présentait de réelles vertus thérapeutiques et que la fréquentation régulière d'un spa avait des effets sur la santé tant au niveau physiologique que psychologique.

Un spa à la maison est un vrai centre de remise en forme et de bien-être à domicile. Il permet de traiter ses maux grâce à certaines techniques traditionnellement utilisées par les professionnels de la santé (kinésithérapie, ostéopathie, thalassothérapie, thermalisme, balnéothérapie), et ce directement chez soi.

Les différents types de massage

Les massages hydro-aéro-dynamiques : il s'agit du même type de massages que ceux pratiqués par les kinésithérapeutes. Ils consistent en un massage localisé des fibres musculaires concomitant à une stimulation de la circulation sanguine qui a des effets immédiats : apports de minéraux énergétiques au corps et élimination de l'acide lactique. Les points du corps les plus sensibles sont les suivants : colonne, cuisses, nuque, épaules, plexus solaire, hanches, plantes des pieds.

Les massages de relaxation : des myriades de bulles d'air enveloppent le corps, telles des caresses. Ces sollicitations de la peau vont stimuler le système nerveux permettant ainsi un état d'apaisement et de réconfort, qui aura un impact direct sur le métabolisme général. La température de l'eau présente, elle aussi, des effets bénéfiques. La peau du corps (33°C) étant inférieure à la température de l'eau,

plonger dans un spa va provoquer un vasodilatation, soit une dilatation des vaisseaux et ainsi favoriser un afflux sanguin, sollicitant de ce fait l'activité cardiaque. Par ailleurs, l'eau chaude permet un nettoyage en profondeur des pores de la peau qui va se débarrasser de toutes ses impuretés, grâce notamment à la sudation provoquée par la chaleur de l'eau.

Enfin, le principe de la poussée d'Archimède permet une sensation de légèreté, propice à faire travailler certains muscles sans la contrainte de la pesanteur : c'est ce principe qui est utilisé depuis longtemps par les kinésithérapeutes dans le cadre de la rééducation fonctionnelle.

Utilisation d'un spa

Il est indispensable de prendre une douche avant d'entrer dans le spa (les maquillages et autres huiles solaires sont contre-indiquées). On peut profiter du spa tous les jours. Les séances doivent durer entre 15 et 30 minutes.

Contre Indications

Si tout le monde peut profiter des spas, certaines précautions doivent toutefois être prises. Les jets de massages ne doivent pas être trop violents sur les personnes peu musclées sous peine d'engendrer des traumatismes au niveau des tissus. Par ailleurs, si l'on peut bénéficier des bains quotidiennement, les séances dépassant une durée de 30 minutes environ et une température d'eau supérieure à 40°C peuvent occasionner un risque de somnolence et/ou d'hyperthermie.

Enfin, le cœur peut être sollicité lorsque le corps subit des différences brusques de température. Les pratiques consistant à plonger très rapidement dans le bassin ou prendre une brève douche glacée après une longue séance sont à proscrire pour les personnes présentant des problèmes cardiaques.

Les différences entre un spa et une piscine

Tout en présentant une plus-value à son bien immobilier, un spa est beaucoup moins onéreux qu'une piscine. Par ailleurs, son installation et son entretien sont beaucoup plus simples et rapides (l'installation se fait en quelques jours, voire quelques heures). Enfin, à la différence des piscines qui sont inutilisables en période hivernale, certaines installations de spas permettent de se baigner toute l'année et 24 heures sur 24 grâce à une eau maintenue entre 33 et 40. Et contrairement à la piscine, ainsi que l'explique un concepteur de spas, « ce n'est pas un signe extérieur de richesse mais un signe de richesse intérieure » .

(<http://www.lesguidesagir.com/>)