

LE SPA

Quels sont les aspects positifs qui se cachent dans cette baignoire á remous chauds.



Sanus per Aquam - la santé par l'eau



Hydrothérapie:

- Terme générique pour toutes les formes de traitement thérapeutique par l'eau
- Différentes températures d'eau déclenchent divers stimuli sur le corps et entraînent des effets variés
- **Domaines d'application :**
 - Bains, sauna, soins par enveloppement
- **Bains:**
 - Bains froids (température de l'eau du robinet)
 - Bains simples (34–35°C)
 - Bains chauds (36–37°C)
 - Bains à température alternée
- **Constituants:**
 - Soufre, saumure etc.
- **Compléments de bain:**
 - Herbes etc.

Sanus per Aquam - la santé par l'eau



Physiothérapie:

- Traitement de soutien dans le cas de douleurs articulaires et musculaires

Naturopathie:

- Hydrothérapie associée à d'autres méthodes, comme une alimentation de qualité, la détente, l'activité pour activer les forces naturelles de guérison de l'organisme

Balnéologie:

- Apprendre l'application thérapeutique des eaux minérales naturelles et des gaz thérapeutiques que l'on trouve dans les stations thermales

Thalassothérapie:

- Bains thérapeutiques dans de l'eau de mer



Le Spa – une forme de bain autonome

- Quels sont les éléments qui caractérisent le fonctionnement du bain à remous?
 - Comment agissent ces éléments?
- Quels sont les aspects positifs pour la santé?

Sanus per Aquam - la santé par l'eau



L'eau

- soulage les membres et les articulations
- les mouvements sont plus faciles

La chaleur

- est agréable
- favorise la circulation du sang dans la peau et les muscles
- renforce le système immunitaire
- favorise l'écoulement lymphatique
- favorise l'élimination des résidus du corps
- favorise l'alimentation en matières nutritives des cellules

Systèmes de spa

- Massage à bulles d'air
L'air sous pression est injecté par de nombreuses ouvertures au sol et à la zone d'assise d'une baignoire remplie d'eau chaude. Les bulles d'air se répartissent uniformément dans la baignoire.
- Massage par jet d'eau
L'eau chaude est aspirée de la baignoire et ramenée par endroits sous forme de jet par les buses. Le jet d'eau frappe de manière ponctuelle certaines zones corporelles.



Sanus per Aquam - la santé par l'eau



La température de l'eau

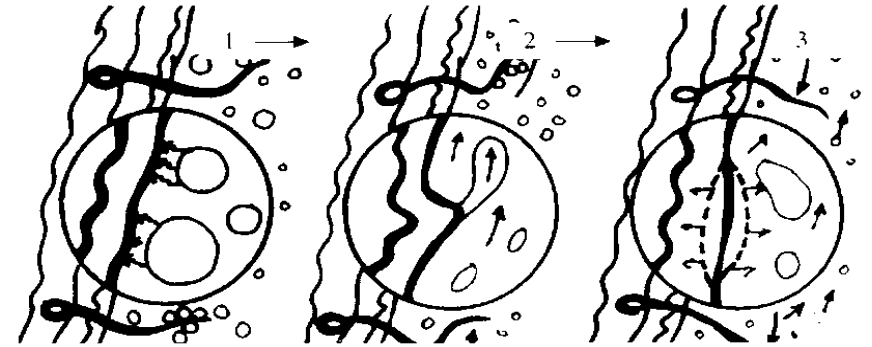
- Tout d'abord, la température de l'eau dans le spa a une signification particulière. Ulbert et autres confrères ont déjà examiné en 1982 l'effet de la température de l'eau sur différents paramètres de la circulation sanguine des baigneurs au cours d'une étude de longue durée. Des examens psychologiques et la mesure du temps de réaction ont été effectués en parallèle. Le spa était équipé d'un système à bulles d'air. **Le résultat** :
- Si l'on mesure le temps de réaction en cas de fatigue ou de vigilance, on peut décrire le bain bouillonnant à 36°C comme rafraîchissant et le bain de 40°C plutôt comme accablant en fonction de l'état du baigneur. L'examen du rythme cardiaque en fonction de la température principale montre cette tendance.
- D'après les résultats de cette étude, les personnes en bonne santé qui ont participé à l'expérience ont ressenti un bain bouillonnant chaud à 36°C de 20 minutes comme stimulant. Un bain bouillonnant à 40°C dans les mêmes conditions est déconseillé.



Sanus per Aquam - la santé par l'eau



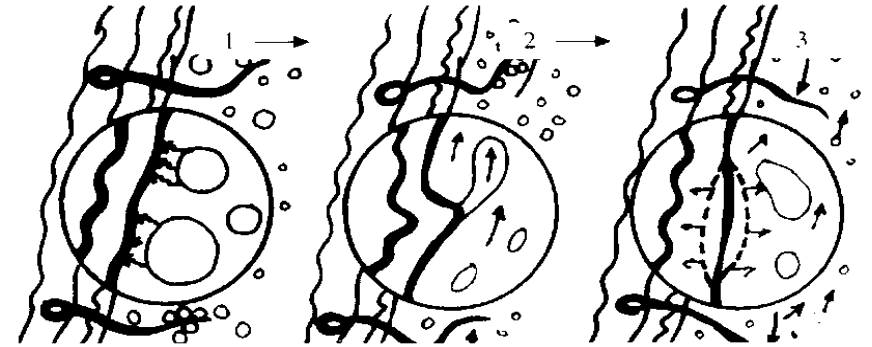
Massage à bulles d'air



III. Frenkel, W.G. / bain bouillonnant à bulles d'air

- **Massage à bulles**
 - Les bulles d'air s'accrochent au corps.
 - Les membres sont portés ce qui renforcent le soulagement des articulations.
 - Les bulles d'air transportent de l'oxygène dans les pores de la peau.
 - L'irrigation sanguine de la peau augmente de 115 %.
 - Le transfert de la chaleur sur le corps se réalise 25 % plus vite.
- **Effet de nettoyage**
 - En passant, les bulles d'air emmènent les particules de saletés et les squames morts.

Sanus per Aquam - la santé par l'eau



III. Frenkel, W.G. / bain bouillonnant à bulles d'air

- **Effet ventouse**

- Les bulles d'air s'accrochent aux poils de la peau, les soulèvent, les emportent et laissent la peau osciller. Cela stimule les nerfs et est à l'origine du picotement que l'on ressent sur la peau. Cette impulsion nerveuse répétée des milliers de fois renforce directement l'irrigation sanguine.

- **Massage par petites coups**

- Les grosses bulles d'air massent par petits coups vigoureux qui sont transmis via la peau dans les profondeurs des tissus. Ils atteignent les muscles, les articulations, les disques intervertébraux et les organes internes.
- L'intestin est martelé et transporte son contenu plus rapidement - la musculature, le tissu conjonctifs et les articulations sont relâchés et leur irrigation sanguine augmente.

Sanus per Aquam - la santé par l'eau



Que se passe-t-il pendant le massage par jet d'eau ?

En hydrothérapie, un massage sous-marin à jet sous pression signifie un massage dans une baignoire avec des jets d'eau chaude sous pression.

Ce type de massage est utilisé en particulier pour

- détendre les muscles tendus
- stimuler le métabolisme tissulaire
- produire une détente végétative psychique
- soulager la douleur
- favoriser l'adhésion des tissus et la cicatrisation



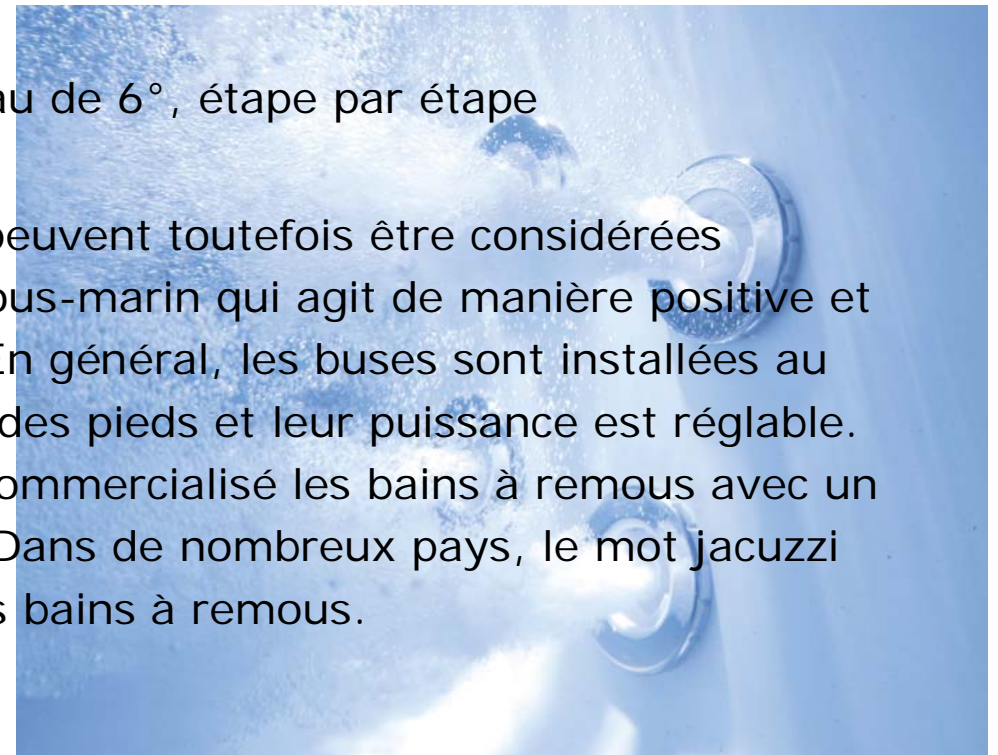
Sanus per Aquam - la santé par l'eau



Pour obtenir ces effets dans l'eau chaude, le jet d'eau répond aux critères suivants :

- Pression de jet : 2 kp/cm²
- Distance avec le corps: 10 cm
- Section des buses 8 cm²
- Angle d'impact 80°
- Diminution de la température de l'eau de 6°, étape par étape

Les buses de massage dans un bain à remous peuvent toutefois être considérées comme une étape préliminaire à un massage sous-marin qui agit de manière positive et avec douceur contre les tensions musculaires. En général, les buses sont installées au niveau des épaules, de la nuque, du sacrum et des pieds et leur puissance est réglable. C'est l'Américain Jacuzzi qui a mis au point et commercialisé les bains à remous avec un tel système de buses au début des années 60. Dans de nombreux pays, le mot jacuzzi est utilisé en tant que notion générique pour les bains à remous.



Sanus per Aquam - la santé par l'eau



Les caractéristiques mentionnées ci-dessus sont la base des effets positifs suivants sur la santé que procure l'usage de bains à remous

1. Augmenter le bien-être

- favoriser l'irrigation sanguine
- favoriser le métabolisme et les fonctions intestinales
- augmenter l'absorption en oxygène de la peau
- détendre des muscles, des tissus et des articulations
- diminuer les troubles du sommeil (augmenter la température de l'eau)
- stimuler (baisser la température de l'eau)

2. Renforcer le système immunitaire

3. Soulager la douleur, favoriser la guérison

- dans le cas de maladies rhumatismales chroniques. Les résidus sont rapidement éliminés et les douleurs apaisées.
- dans la médecine du sport, les bains à remous sont utilisés pour accélérer le processus de guérison chez les sportifs blessés.
- chez les diabétiques, le bain à remous est sensé faire chuter le taux de sucre dans le sang et mener à une perte de poids considérable.
- pendant la préparation à l'accouchement pour soulager les douleurs des contractions.



Sanus per Aquam - la santé par l'eau



- Ce qui aide le malade à soulager ses douleurs, aide une personne en bonne santé à se sentir bien
- Se sentir bien c'est le „Wellness“
- Le „Wellness“ est produit à base d'eau – d'eau du spa

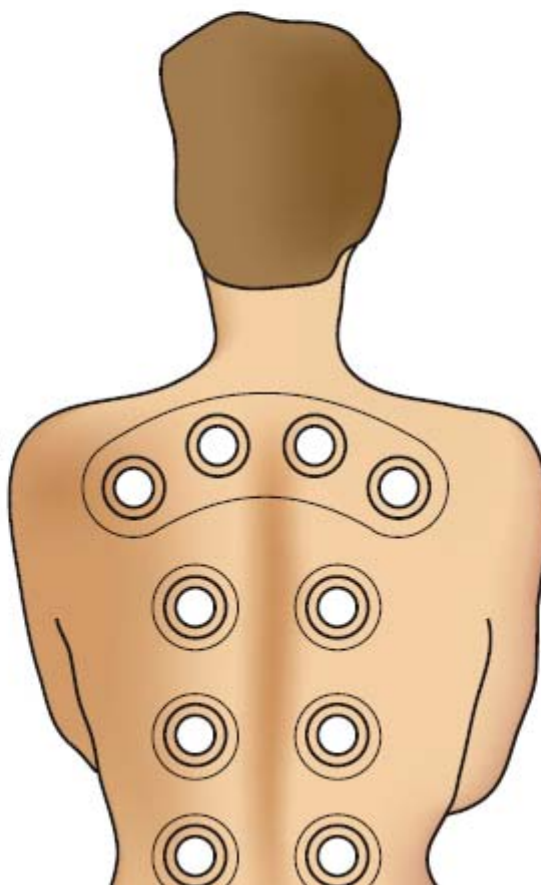


①

12 Microjets

Massage:
Hart, kräftig, sehr
punktuell
Schulter, Nacken, Rücken

Massage:
Dur, puissante,
Epaules, nuc, dos



2

2 Turbojets

Massage:
Hart, kräftig, sehr
punktuell
Unterer Rückenbereich

Massage:
Dur, puissante,
Concentré sur la partie bas
du dos

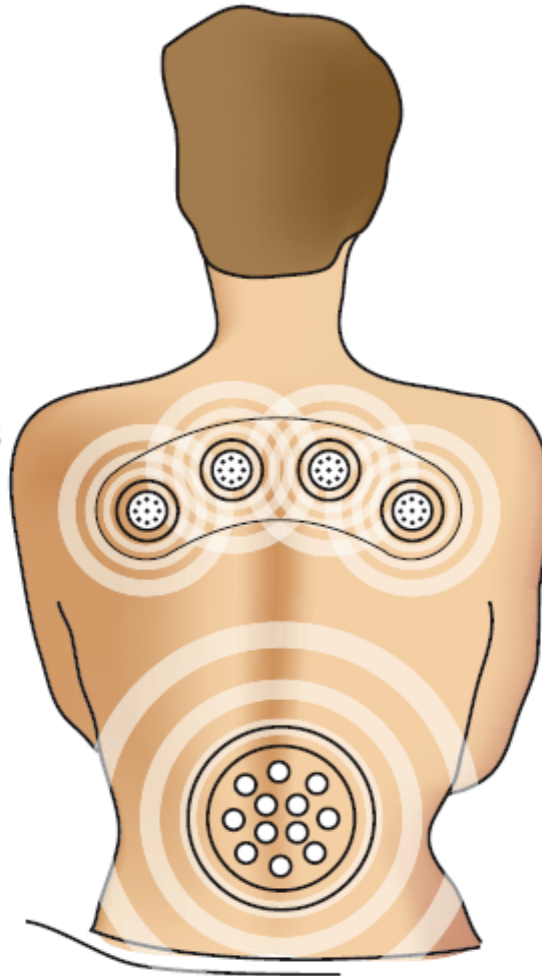


3

4 Multijets
1 Multi-Masterjet

Massage:
Weich, flächig, voluminös
Schulter, Nacken, Rücken

Massage:
Douce, Volumineuse
sur tout le dos

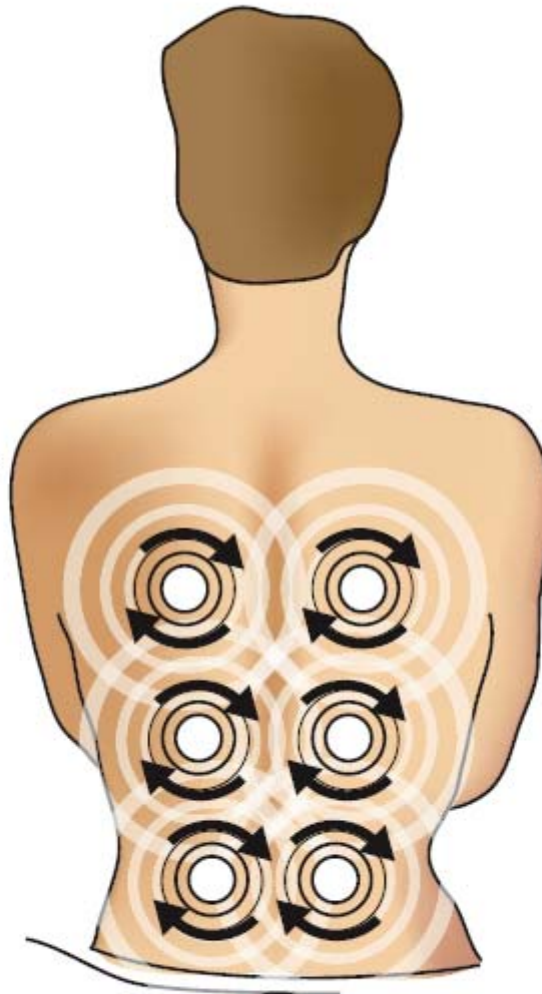


4

6 Superjets (Liege)

Massage:
Mittelhart, flächig
Wirbelsäulenmuskulatur

Massage:
Moyenne,
A Cote de la colonne
verticale



5

Luftsprudelmassage

Luftsprudelbad
Klopfmassage,
Sauerstoffversorgung
des Körpers

Massage par petites coupes
Allimentation du corps par
de l'oxygene.

