

L'extraordinaire pouvoir du Sauna Infrarouge

Par Bruno Lacroix

*Diplômé Université de Médecine et Pharmacie de Dijon
(Alimentation Santé et Micro Nutrition)*

Ce sont les finlandais qui ont popularisé l'utilisation du sauna. Leurs ancêtres les utilisaient lors de leurs cérémonies religieuses pour leur bien-être mental, spirituel et physique. Ils y sont restés fidèles lorsqu'ils se sont déplacés entre 5.000 et 3.000 AV. J-C du nord-ouest du Tibet à leur nouvel emplacement en Finlande. Les indiens d'Amérique qui utilisaient des petites huttes aménagées pour se nettoyer et se purifier reconnaissaient les effets bénéfiques sur la santé du processus de transpiration. L'infrathérapie fut découverte au Japon en 1965 par le Docteur Tadashi Ishikawa. Longtemps préservée comme la chasse gardée des milieux hospitaliers et médicaux, l'infrathérapie ou l'utilisation des ondes infrarouges en thérapie, a servi pour les prématurés en incubateurs et les lampes infrarouges servant à aider la cicatrisation des tissus endommagés. Idéal pour les personnes qui supportent mal la chaleur, le sauna infrarouge thérapeutique ne présente aucun des inconvénients et des contre-indications des saunas traditionnels qui réchauffent le corps indirectement en chauffant l'air ambiant.

Dans un sauna infrarouge, le corps est réchauffé directement par la chaleur des rayonnements sans augmenter la température ambiante. Traversant le derme jusqu'à 4 cm de profondeur, le réchauffement se produit au cœur du tissu musculaire provoquant ainsi une sudation importante, jusqu'à trois fois supérieure aux saunas traditionnels. La force du sauna infrarouge est le rayonnement invisible qui permet une résonance du tissu musculaire, augmente les fonctions cellulaires, augmentant la circulation sanguine et améliorant le système cardiovasculaire et le système immunitaire.

L'énergie radiante du sauna travaille par fréquence de résonance sur la membrane cellulaire elle-même, procurant une désintoxication en profondeur. Sa température se maintient généralement entre 50°C et 70°C, contrairement aux saunas conventionnels à vapeur dont les pointes de chaleur peuvent atteindre les 105°C. Les effets sur la santé de ce puissant outil de désintoxication du corps dépassent largement le simple soulagement du stress, de la fatigue, des douleurs chroniques, de l'arthrite, des raideurs musculaires et des problèmes respiratoires. Le sauna infrarouge exerce en effet ses vertus thérapeutiques sur le contrôle du poids, l'élimination de la cellulite, la réparation des tissus endoloris, le renforcement du système immunitaire, l'amélioration de la circulation sanguine et de la qualité de la peau pour ne nommer que ces seuls bienfaits. L'infrathérapie est le produit moderne d'un riche passé d'expériences thérapeutiques, entre autres à la célèbre clinique Mayo où des médecins ont pu démontrer sa valeur thérapeutique et sécuritaire. Cette technique représente une véritable révolution pour la désintoxication du corps humain quotidiennement agressé par des milliers d'agents polluants.

Pollution corporelle et maladies : une évidence

Plusieurs millions de citoyens européens souffrent de maladies neurodégénératives graves (maladies d'Alzheimer et de Parkinson, scléroses en plaques, autisme, etc.). Bien que pour la plupart de ces maladies, l'augmentation du nombre de cas soit corrélée grossièrement avec l'allongement de l'espérance de vie, cette augmentation rapide (pour les scléroses en plaques en particulier) est observée aussi parmi les personnes âgées de 20 à 40 ans et même chez les enfants (autisme).

La montée la plus forte de morbidité et de mortalité a cependant été observée pour les cancers. En France, par exemple, depuis 1990, le cancer est devenu la première cause de mortalité chez les personnes âgées de 35 à 65 ans. Pour la classe d'âge des 45-49 ans, la proportion de morts dues à tous les cancers excepté celui du poumon a été multipliée par six entre 1950 et 1980 (par dix pour le cancer du poumon). 300 000 nouveaux cas de cancers sont diagnostiqués chaque année.



Il est généralement admis que 5 à 10 % des cancers sont liés à des défauts génétiques. Ainsi, les facteurs exogènes, en particulier le style de vie (tabagisme, alcool, excès alimentaires, stress, etc.) et les produits carcinogènes présents dans notre alimentation et dans notre environnement sont responsables de neuf cancers sur dix. Comme les comportements à risque tendent à diminuer et que, par contre, le nombre et la quantité de produits chimiques nouveaux ne cesse d'augmenter, il est certain que ces derniers sont les principaux coupables des 1,7 millions de nouveaux cancers diagnostiqués dans les pays de la CEE chaque année. Ceci prouve que ces produits n'ont pas été testés pour leur potentiel carcinogène, ou bien, qu'ils ont été testés par des méthodes qui n'ont pu détecter ce danger..

La détoxification de l'organisme

Notre organisme est bien équipé pour détoxifier, mais devant l'ampleur des polluants, et notre individualité génétique sur les cytochromes hépatiques de détoxification, certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres de développer rapidement des pathologies. Je suis intimement persuadé que se joue là notre espérance de vie ici bas. Le foie, les reins, les intestins sont des organes importants de détoxification, notamment le foie. L'intérêt d'une bonne alimentation est primordiale, et toute carence en vitamines, minéraux, antioxydants inhibe ces processus naturels de détoxification. Mais l'un des émonctoires souvent oublié est la peau.

L'accumulation de produits chimiques dans les tissus est de plus en plus associée à des causes de mauvaise santé incluant une fonction immunitaire diminuée ou hyperactive : maladies auto-immune, asthme, allergies, cancers, diminution cognitive, changements d'humeur, maladies neurologiques, changement de libido, dysfonctionnement de la reproduction et mauvaise régulation du glucose. (*Crinion WJ Environmental medicine, part 4: the human burden of environmental toxins and their common health effects. Altern Med Rev. 2000, oct.;5(5):152*). On s'inquiète même des femmes enceintes exposées aux toxines qui peuvent transmettre des troubles à leur enfant – jusqu'à plusieurs générations.. Aujourd'hui on trouve 293 polluants dans un cordon ombilical, et dans 90 % des foyers en France jusqu'à 8 à 18 pesticides. On n'a pas été que champions du monde de foot mais aussi avec le Brésil champion du monde de

consommation de pesticides, mais les agriculteurs non pas eu les remerciements de Jacques Chirac. Les polluants sont partout, l'alimentation aujourd'hui est riche en contaminants, qui sont dus à l'agriculture intensive et qui sont les résidus des engrais chimiques et des pesticides, mais aussi les additifs, qui sont les produits que l'industrie agro-alimentaires ajoutés pour améliorer la saveur, la couleur, la conservation, etc... des aliments. Que l'on scrute, le ciel, la terre ou la santé tous les clignotants scientifiques sont au rouge.

Dans le spectre de ces produits chimiques, la clef de leur similitude est lipophile, c'est-à-dire la tendance des composants à se diffuser dans des espaces riches en lipides. Plusieurs de ces substances sont peu solubles dans l'eau et très solubles dans la graisse comme le tissu adipeux blanc et toutes les membranes cellulaires. Ceci leur donne un relatif libre accès aux cellules de tous les organes dans le corps. De là, leur stockage sur du long terme dans les adipocytes et ailleurs peut conduire à une charge cumulée toxique.

La plupart des médicaments et des toxines imitent les substances trouvées naturellement dans l'organisme et peuvent directement affecter la communication chimique trans-cellulaire normale par les hormones et les cytokines, causant des effets dissemblables et même opposés à ceux des substances endogènes (par exemple, le blocage d'un récepteur normalement accessible à une hormone). Cela peut arriver localement dans un tissu (de manière paracrine), ou de manière endocrine au moment où les médicaments et toxines sont libérés des tissus vers la circulation. De plus, les médicaments et toxines circulant peuvent occuper des sites sur des protéines de transport du plasma interférant avec l'équilibre de la cinétique qui gouverne le transport de plasma des nutriments et hormones. La rétention des toxines dans les organes clés est source de mauvaise santé et d'un dysfonctionnement des organes par un nombre de mécanismes intra cellulaires, comme la perturbation de réseaux sophistiqués qui régulent l'expression des gènes ou des informations délicates par lesquelles les intermédiaires et les produits des chaînes métaboliques constitutives régulent l'activité des enzymes métaboliques clés.

La détoxification des pompiers de New York avec le sauna

Récemment une étude a démontré comment, après le 11 septembre 2001, le personnel des pompiers, ambulanciers, policiers sont tombés malades suite à l'intoxication massive de substances toxiques (mercure, plomb, déchet radio-nucléaire, dioxines, benzène, PCB, plastiques divers, silicone, etc....) et comment nombre d'entre eux ont pu s'en sortir grâce à la détoxification au sauna.



La méthode de détoxification par le sauna, afin de mobiliser les toxines stockées dans les cellules de graisse et d'augmenter leur élimination tout en restaurant l'équilibre métabolique, est très documentée. Le protocole est depuis longtemps établi comme sûr (Schnare DW, Denk G, Shields M, Brunton S, Evaluation of a detoxification regimen for fat stored xenobiotics. *Med Hypotheses*. 1982; 9: 265-82). Des rapports sur des cas antérieurs (Root DE, Lionelli GT, Excretion of a lipophilic toxicant through the sebaceous glands: A case report. *J Toxicol Cutaneous Ocul Toxicol*. 1987; 6:13-8) (Tretjak Z, Shields M, Beckmann SL, PCB reduction and clinical improvement by detoxification: An unexploited approach? *Hum Exp Toxicol*. 1990; 9:235-44), plus un nombre d'études non randomisées et contrôlées sur des travailleurs exposés à des risques comme les pompiers (Kilburn KH, Warsaw RH, Shields MG, Neurobehavioral dysfunction in firemen exposed to polychlorinated biphenyls (PCBs): possible improvement after detoxification. *Arch Environ Health*. 1989; 44:345-50) démontre que la détoxification réduit les charges du corps en PCBs, PBBs, dioxines, plusieurs médicaments et pesticides, avec une amélioration symptomatique simultanée (Schnare, DW, Ben, M, and Shields, MG, Body Burden Reduction of PCBs, PBBs and Chlorinated Pesticides in Human Subjects. *Ambio*. 1984; 13(5-6):378-380). Des publications des deux dernières décennies ont également montré que cette méthode peut améliorer la mémoire, les fonctions cognitives et immunitaires, et une condition physique générale chez les différentes populations étudiées (Schnare DW, Robinson PC, Reduction of the human body burdens of hexachlorobenzene and polychlorinated biphenyls. *IARC Sci Publ*. 1986; 597-603).

Le protocole de détoxification inclut les informations suivantes :

- Un exercice physique quotidien immédiatement suivi par un sauna comprenant de courtes pauses pour s'hydrater afin de compenser la perte de liquide et afin de se rafraîchir
- L'administration de vitamines, minéraux, électrolytes et huiles comme les complexes de vitamines A, D, C, E, B, B1 ; des complexes de minéraux comme le calcium, magnésium, fer, zinc, manganèse, cuivre et iode ; du sodium et potassium ; un mélange d'huiles polyinsaturées comme les soja, noix, et cacahouètes

Chacun de ces programmes de composants a un rôle biologique qui aidera la guérison.

L'intégrité des systèmes physiologiques tels ceux associés à la détoxification, la réparation cellulaire, les processus immunitaires et la fonction neurale et endocrine dépendant des vitamines et nutriments apportés.

L'utilisation de la chaleur infrarouge améliore la santé cardio-vasculaire

Le 7 août 1981, le Journal of the American Medical Association (JAMA) contenait un article sur un sujet bien connu aujourd'hui : l'amélioration du système cardio-vasculaire des joggers en même temps que leur développement musculaire. Ce que l'on sait moins, c'est que l'article rapportait aussi que « **l'utilisation régulière d'un 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.**

La profonde pénétration des rayons infrarouges (jusqu'à 4 cm dans le corps) génère un échauffement conséquent au sein du muscle et des organes internes. Le corps répond à cette chaleur par une augmentation hypothalamique à la fois du volume et du rythme cardiaque. Grâce aux efforts bénéfiques du cœur, les résultats attendus de l'entraînement cardio-vasculaire sont atteints. La recherche médicale le confirme puisque le corps s'efforce de stabiliser sa température, ce qui induit une augmentation substantielle du rythme cardiaque, de sa production et la performance du métabolisme.

Pour confirmer la validité de cet entraînement cardio-vasculaire, des recherches étendues par la NASA dans les années 1980 ont amené à la conclusion que cette stimulation infrarouge de la fonction cardio-vasculaire est **le moyen idéal pour maintenir l'entraînement des astronautes américains pendant les longs vols spatiaux.**

Les chercheurs finlandais qui ont fait des recherches sur l'utilisation régulière de saunas conventionnels déclarent qu'il existe des preuves abondantes qui suggèrent que **les vaisseaux sanguins** des utilisateurs assidus de sauna **restent élastiques et flexibles** plus longtemps en raison des dilatations et des contractions répétées des vaisseaux sanguins induites par l'usage du sauna, tel que le sauna infrarouge.

En 1989, des chercheurs médicaux allemands ont rapporté dans « Dermatol Monatsschrift » qu'une seule séance d'infrarouges induisant une hyperthermie durant plus d'1 heure avait des effets bénéfiques sur les sujets hypertendus. Chaque sujet a expérimenté une élévation de température du corps à un niveau maximum de 35,5°C. Tous les sujets ont eu des diminutions significatives de leur tension artérielle, veineuse et de la pression sanguine durant au moins 24 heures. Cela est relié, selon les chercheurs, à un effet de dilatation périphérique persistant. Une amélioration dans la viscosité du plasma a été aussi notée.

Sauna infrarouge et perte de poids

En 1990, l'Université de Californie de Berkeley a intitulé sa lettre d'octobre "**Chaleur infrarouge, consommation de calories et perte de poids**". Les années 80 sont la décennie où il y a eu le plus grand nombre de cours d'aérobique et d'entraînement en endurance. Pourtant, il y avait quelque chose d'élitiste dans la façon dont les exercices étaient prescrits : des séances d'aérobique violent pour brûler des calories et ainsi augmenter le rythme cardiaque à une valeur comprise entre X et Y convenaient plutôt à des élèves assidus, relativement jeunes et de bonne constitution. Or, les récentes recherches montrent que seulement 1.000 calories brûlées par semaine suffisent pour mincir.

Selon le manuel de Guyton de la revue *Physiologie Médicale*, un gramme de sueur demande 0,586 kcal. La citation ci-dessus du JAMA poursuit en déclarant « une personne modérément entraînée peut facilement perdre 500 grammes dans un sauna en transpirant, consommant presque 300 kcal - l'équivalent d'un jogging sur une longueur de 3 à 5 km. Une personne dont le cœur est entraîné peut facilement perdre de 600 à 800 kcal sans aucun effet secondaire. Alors que la perte d'eau peut être compensée par la réhydratation, les calories consommées ne le seront pas. Si le sauna à infrarouge aide à produire 2 à 3 fois plus de sueur qu'un sauna conventionnel, cela implique que l'augmentation de la consommation des calories est tout à

fait impressionnante. Contrairement au sauna traditionnel, le sauna infrarouge permet de perdre du gras. Le sauna traditionnel augmente trop la prolactine, hormone lipogénique. Le sauna infrarouge joue donc un rôle phare dans le contrôle de poids et l'entraînement cardio-vasculaire. Ceci est valable pour ceux qui ne veulent ou ne peuvent pas s'exercer mais qui souhaitent un programme efficace de contrôle de leur poids efficace. Cependant, la combinaison exercice / sauna donne des résultats plus accentués.

Les effets de la chaleur infrarouge sur la circulation sanguine

Toutes les affections suivantes peuvent être associées à un certain degré à une faible circulation et, ainsi, peuvent répondre à la dilatation périphérique associée à un traitement infrarouge : arthrite, sciatique, mal de dos, hémorroïdes, tension nerveuse, diabète, extrême fatigue des muscles chez les enfants, varices, névrite, bursite, rhumatismes, muscles distendus, fatigue, élongation, crampe due aux menstruations, dérèglement de l'estomac, ulcère de la jambe et du décubitus (pas de guérison par des moyens conventionnels), oedème post-opératoire (les traitements se sont montrés si efficaces que les séjours en milieu hospitalier ont été réduits de 25 %), maladie occlusive périphérique. Le but est de maintenir un débit de sang optimal à la partie affectée. En général la température doit être maintenue au plus haut niveau, évitant ainsi d'augmenter la disparité circulatoire due aux cyanoses et à la douleur.

Les autres bienfaits des infrarouges mentionnés dans les études japonaises

Les chercheurs japonais démontrent que la chaleur infrarouge augmente l'extensibilité des tissus collagène, diminue la rigidité des articulations, soulage les spasmes des muscles, diminue la douleur, augmente le flux de sang, aide à la résolution d'infiltration inflammatoire, aux oedèmes et aux exsudats, et agit sur les légères blessures des tissus.

On trouve dans l'ouvrage du Dr. Yamajaki "**Thérapie Infrarouge**" de nombreuses expérimentations de la chaleur infrarouge sur l'ensemble du corps humain :

- les brûlures (soulage la douleur et diminue la période de guérison avec moins de cicatrices)
- l'hypertension (de 40 à 50° C, l'utilisation régulière aide à réguler la tension)
- l'hypotension (le sauna infrarouge entraîne le corps à élever la pression)
- les dommages au niveau du cerveau (l'accélération de la guérison des contusions)
- la perte de mémoire à court terme (amélioré)
- le cancer de la langue (amélioré)
- les champs électromagnétiques toxiques (effets neutralisés)
- l'hémorragie cérébrale (rétablissement significativement accéléré et amélioré)
- l'arthrite, aiguë et chronique (largement soulagée)
- l'arthrite de Gouty (soulagée)
- la polyarthrite rhumatoïde (soulagée)
- les symptômes ménopausiques (soulagement des bouffées de chaleur, nervosité, dépression, vertige, maux de tête et estomac)
- la perte de poids (due à la sueur, l'énergie dépensée pour produire la transpiration, et due à l'excrétion directe de graisse)
- les accidents de voiture causant de légères blessures au niveau du tissu (séances quotidiennes suivies jusqu'à une meilleure cicatrisation, pour ensuite traiter des résidus permanents ; contrôle de la douleur pour des résidus chroniques 3 jours avant un autre traitement nécessaire)
- l'inflammation chronique au niveau de la zone intermédiaire de l'oreille ou infection (selon une étude sur les otites séreuses chroniques, aucune bactérie pathogène n'a été isolée dans 70% des sujets étudiés après l'usage de chaleur)

- l'irritation de la gorge (cas sévère chronique amélioré grâce à 10 traitements infrarouges)
- les saignements du nez (réduit)
- l'état de la peau (amélioré)
- la thérapie infrarouge est fréquemment utilisée dans les unités de brûlure à travers l'Asie.
- érythèmes
- l'obstruction des pores (trop grande utilisation de cosmétiques, mauvais teint et texture de la peau)
- le teint de la peau fade (rajeunit)
- les cicatrices et douleurs dues à des brûlures et des blessures (degré et étendue diminués)
- les lacérations (guéries plus rapidement avec moins de douleur et de cicatrices), acné (3 à 4 traitements ouvrent des pores qui ont été obstrués pendant des années, éliminant toute trace de cosmétiques et relâchant la peau sèche)
- les problèmes de peau des adolescents (débarrasse de l'acné et des points noirs), odeur corporelle (amélioration de la peau, plus spécialement de l'odeur corporelle induite par l'exposition aux produits chimiques odorants), l'eczéma et psoriasis (réagit bien)
- les coups de soleil (selon la revue « *The Clayton's Electrotherapy* », neuvième édition, « Les rayonnements infrarouges sont les seuls antidotes aux rayonnements ultraviolets excessifs. »)
- les pellicules (le flux de sang augmenté à travers le cuir chevelu)

Contre indications & conclusion

Comme vous pouvez le constater, le sauna infrarouge a des vertus, et selon les études faites à travers le monde, il offre une gamme étonnante de bienfaits thérapeutiques. Cependant, les données présentées dans cet article font seulement office de référence et dans le but de pousser plus loin les observations. Il ne faut pas en déduire que le sauna infrarouge est un remède utilisé dans le but de soigner ou traiter n'importe quelle maladie. **Si vous avez une maladie, consultez sans hésiter un médecin spécialiste.** Les contre-indications sont : **la prise de médicaments, les règles, les problèmes d'articulation** suite à une récente blessure aiguë, (la personne ne doit pas s'exposer à la chaleur les premières 48 heures ou jusqu'à ce que les symptômes d'échauffement et de gonflement s'atténuent), **la grossesse, les implants chirurgicaux, le silicone, la menstruation, l'hémorragie, une aggravation de l'état de santé, la douleur** (en effet, aucune douleur ne doit être ressentie lors de l'utilisation d'un système de chaleur infrarouge. Si cela devait se produire, l'usage de chaleur rayonnante serait alors absolument inapproprié pour la personne concernée).

Ne tentez pas de soigner une maladie par un sauna infrarouge par vous-même sans le contrôle d'un médecin.

Il existe aujourd'hui de nombreuses sociétés qui vendent des saunas infrarouges via Internet. J'ai aussi cherché quel était le meilleur rapport qualité/prix dans ce domaine, et surtout la fiabilité de certains de ces appareils.