



# Sauna infrarouge, votre corps se réchauffe de l'intérieur et améliore votre qualité de vie

Éliminer les toxines, brûler des calories, lutter contre le stress ou les douleurs, il y a 1001 raisons d'apprécier une séance de sauna. Utiliser des températures élevées pour obtenir un effet purifiant et relaxant nous vient de Finlande et a démontré ses bienfaits. Mais depuis plusieurs années est apparu une variante au sauna classique : le sauna infrarouge.

Utilisé par de nombreux professionnels à des fins thérapeutiques ou relaxantes, ce dispositif est devenu la star des accessoires wellness. Comment expliquer un tel succès ? Nous nous sommes rendus chez Be Well Home, spécialiste du sauna infrarouge en région liégeoise.

## Quelle est la différence entre un sauna classique et un infrarouge ?

« Un sauna classique réchauffe l'atmosphère. La cabine est donc portée à une température proche des 90°. Pour rendre cette chaleur supportable, on fait évaporer de l'eau. Dans un sauna infrarouge, le rayonnement va chauffer directement votre corps en mettant en mouvement les molécules d'eau qui le compose. Ce mouvement à l'intérieur de notre corps va générer de la chaleur. Cela rend votre séance beaucoup plus agréable et efficace,

car il n'est pas nécessaire de faire monter la température à un niveau à la limite du supportable. 50 degrés suffisent pour éliminer toutes les toxines par la transpiration ».

## Pourquoi est-ce plus efficace ?

« Pour plusieurs raisons : la première est que vous allez transpirer deux à trois fois plus même si la température est plus basse. Étant donné que vous transpirez plus, vous allez perdre jusqu'à 7 fois plus de toxines. Ensuite, le sauna infrarouge va stimuler votre condition cardiovasculaire, contrairement à un sauna classique qui peut même se révéler dangereux pour les personnes plus fragiles à cause de la sollicitation du cœur par la montée en température. Enfin, le rayonnement d'un très bon sauna infrarouge va exercer un effet thérapeutique sur votre corps en stimulant un processus de refroidissement qui va engendrer une perte de calories et accélérer votre cir-

ulation sanguine. Vous êtes ainsi confortablement assis et détendu alors que tout votre corps travaille ».

## Pourquoi préciser « un très bon sauna infrarouge » ?

« Comme pour les Jacuzzis, il existe de nombreux modèles de saunas infrarouges sur le marché. Certains de fabrication chinoise, d'autres plus onéreux comme ceux de la marque Health Mate (USA) que nous proposons chez Be Well Home. Comment expliquer cette différence de prix ? Tout simplement par la qualité des matériaux utilisés. Et c'est d'autant plus important dans ce domaine, car acheter un bon marché ne vous apportera aucun des bienfaits évoqués ci-dessus. Health Mate est le seul fabricant au monde qui emploie des éléments rayonnants en Tecoloy, un alliage de titane, de chrome et d'aluminium. C'est cette combinaison qui permet d'atteindre la longueur d'onde qui est véritablement faite pour notre corps

et ainsi stimuler le mouvement des cellules. Les versions meilleur marché ne vous apporteront pas d'avantages de santé sur le long terme. La chaleur vous fera peut-être du bien, mais l'effet sera terminé dès que vous sortirez de votre sauna. De plus, nos cabines sont fabriquées en cèdre rouge labellisé PEFC, une garantie que le bois ne se déformera pas et ne se fissurera pas à une température élevée ».



 BE WELL HOME

Be Well Home SPRL  
Rue Edouard Colson 303  
B-4431 Loncin (ANS)  
Tél. : +32 4 276 79 04  
Email : info@bewellhome.be  
www.art-du-spa-liege.be