



Les bienfaits du jacuzzi

Bienfaits du jacuzzi

La pratique du spa est reconnue pour apporter de nombreux bienfaits.

L'action des multiples buses de massage d'eau chaude décontracte chacun des muscles, favorise la circulation du sang et l'élimination des toxines de l'organisme.

Le Spa vous procure:

- **Relaxation**
- **Santé**

■ **Relaxation**

Les effets conjugués de la chaleur, de l'apesanteur et du massage sont les trois ingrédients vous apportant une sensation de détente et de bien-être :

L'eau chaude fait monter la température de votre corps et dilate vos vaisseaux, améliorant ainsi la circulation sanguine.

La pression exercée sur vos muscles et vos articulations se relâche.

L'eau chaude vous permet de décompresser et de retrouver la sérénité et un bon équilibre émotionnel.

L'hydromassage des articulations et des muscles procuré par les jets accélère la récupération après l'effort.

■ **Santé**

Équilibre général

Les bienfaits de l'hydrothérapie ne sont plus à démontrer, tant pour les sportifs que pour les travailleurs fatigués. L'eau chaude conjuguée au massage des jets contribue à :

Augmenter la circulation sanguine par dilatation des vaisseaux;

Décontracter les fibres musculaires pour une relaxation du cou, des épaules, des trapèzes et du dos;

Favoriser l'apport en oxygène et évacuer les toxines;

Relaxer mentalement et améliorer la concentration;

Soulager les tensions artérielles élevées, les migraines et les douleurs chroniques dues au stress.

Problèmes de sommeil

L'eau chaude, en abaissant la température du corps et en soulageant les tensions, permet de trouver le sommeil plus facilement et d'en améliorer la qualité.

Arthrite

L'action conjuguée de l'eau chaude et des jets permet de :

Soulager la pression sur les articulations et les muscles grâce à la flottabilité;

Diminuer le gonflement des articulations en les réchauffant;

Relâcher les capsules (muscles autour des articulations) améliorant leur mobilité;

Assouplir les tissus de collagène ce qui permet une meilleure mobilité tout en diminuant la douleur;

Stimuler la production d'endorphines, une hormone anti-douleur;

Renforcer les muscles;

Rétablir l'amplitude des mouvements.

Diabète

L'hydrothérapie aide également à améliorer l'état des personnes souffrant de diabète sucré de type 2 :

Réduction des niveaux de sucre dans le sang (4).

Amélioration du sommeil.

Amélioration de la sensation de bien-être général.

C'est également un substitut efficace pour les patients qui ne peuvent pas faire d'exercices au sol.