



**HEALTH MATE®**  
LE SAUNA INFRAROUGE THÉRAPEUTIQUE



## LE SAUNA INFRAROUGE THÉRAPEUTIQUE DEPUIS 1979

Votre solution pour une meilleure qualité de vie

- ⊕ Soulage les douleurs musculaires et articulaires
- ⊕ Combat le stress et le burn-out
- ⊕ Prévient les blessures sportives
- ⊕ Renforce l'immunité et réduit la fatigue
- ⊕ Améliore la condition physique et la circulation sanguine

	Les effets thérapeutiques de l'infrarouge à ondes longues	4
	Sauna classique contre sauna infrarouge	6
	La force du rayonnement infrarouge	8
	Qu'est-ce que le rayonnement infrarouge au juste ?	8
	Cette longueur d'onde est-elle importante ?	9
	Ce qu'il faut savoir sur nos radiateurs	9
	Que se passe-t-il quand les rayons atteignent nos cellules ?	10
	Se réchauffer de l'intérieur vs. cabine de chaleur	12
	Une bonne circulation = la base d'une bonne santé	13
	L'infrarouge pour les sportifs	14
	<i>Un utilisateur satisfait témoigne</i>	
	- Patrick Rondelez	16
	L'infrarouge pour soulager la douleur	18
	<i>Une utilisatrice satisfaite témoigne</i>	
	- Corinne	22
	L'infrarouge pour rester en bonne santé	24
	<i>Une utilisatrice satisfaite témoigne</i>	
	- Martine Jonckheere	28
	L'infrarouge pour combattre le stress et le burn-out	30
	<i>Une utilisatrice satisfaite témoigne</i>	
	- Annelies	32
	Pourquoi Health Mate et pas une autre marque ?	34



## Bienvenue !

Cette brochure vise à vous expliquer clairement les caractéristiques uniques du sauna infrarouge Health Mate. Nous sommes une valeur sûre sur le marché mondial depuis 1979 ! Nos saunas infrarouges se vendent dans plus de 50 pays.

**Avec un sauna infrarouge Health Mate, votre corps se réchauffe de l'intérieur.** Vos vaisseaux sanguins se dilatent et votre rythme cardiaque augmente. Ces effets combinés favorisent l'élimination des toxines en profondeur et l'apport d'éléments constitutifs. Résultat ? Votre corps récupère plus vite, et vos muscles et articulations sont moins raides et douloureux.

**Un sauna infrarouge Health Mate ne guérit donc pas, mais améliore la qualité de vie.** La cabine permet d'évacuer le stress, de détendre les muscles, mais aussi de se détoxifier et de renforcer le système immunitaire. Les sportifs l'utilisent avant et après l'entraînement pour améliorer leurs performances et récupérer plus rapidement.

**Convaincus de la valeur et de la qualité de notre produit, nous offrons une véritable garantie à vie sur nos cabines.** Vous trouverez de plus amples informations et des témoignages de propriétaires sur notre site web [www.health-mate.fr](http://www.health-mate.fr). Vous n'êtes pas encore tout à fait convaincu(e) ou souhaitez des explications supplémentaires ? Rendez-vous dans un de nos points de vente ou réservez une **séance d'essai gratuite** via [www.health-mate.fr/seance-test-gratuite](http://www.health-mate.fr/seance-test-gratuite).

Joris Geerts

Health Mate® Europe



Sauna thérapeutique



Éléments rayonnants  
Tecoloy™ brevetés



Champ électromagnétique  
très faible



Garantie à vie



Très économique en  
énergie

# Les effets thérapeutiques de l'infrarouge à ondes longues

## LES BIENFAITS DES ONDES LONGUES POUR L'ORGANISME ÉTAIENT BIEN CONNUS DES ROMAINS ET N'ONT PLUS DE SECRET POUR LA NASA.

Les Romains utilisaient un laconium (une salle en pierre chauffée avec un poêle à bois) et la NASA a découvert que les ondes infrarouges de plus de 5 600 nm ont un effet positif sur le corps.

## Pourquoi ?

Le **corps humain émet lui-même de la chaleur** sous la forme d'infrarouges à ondes longues (environ 9 000 nm). Plus la longueur d'onde est proche de cette valeur, mieux les rayons infrarouges sont absorbés par l'organisme.

Concrètement, les rayons infrarouges à ondes longues pénètrent juste sous la peau, où ils sont absorbés par l'eau et transformés en chaleur. L'eau est un bon conducteur de chaleur qui réchauffe les tissus environnants. Les vaisseaux sanguins situés dans ces tissus (muscles, tendons, graisse, etc.) se dilatent. Après environ 15 minutes, notre température interne augmente.

Pour y faire face, notre cerveau :

- produit des endorphines (hormones du bonheur), qui ont des effets analgésiques et relaxants
- fait augmenter le rythme cardiaque

🔥 envoie du sang vers la peau pour la refroidir

🔥 fait transpirer la peau

La combinaison du rythme cardiaque accéléré, de la température interne accrue et des vaisseaux sanguins dilatés constitue la **base de l'effet thérapeutique**.

La température interne accrue **affaiblit ou tue les bactéries et virus nocifs et renforce le système immunitaire**.

Les vaisseaux sanguins dilatés et le rythme cardiaque accéléré assurent une **excellente circulation sanguine** dans tout le corps (y compris dans les parties habituellement difficiles à irriguer), ce qui favorise l'apport d'éléments constitutifs (acides aminés, sucres, oxygène, etc.) et l'élimination des toxines.

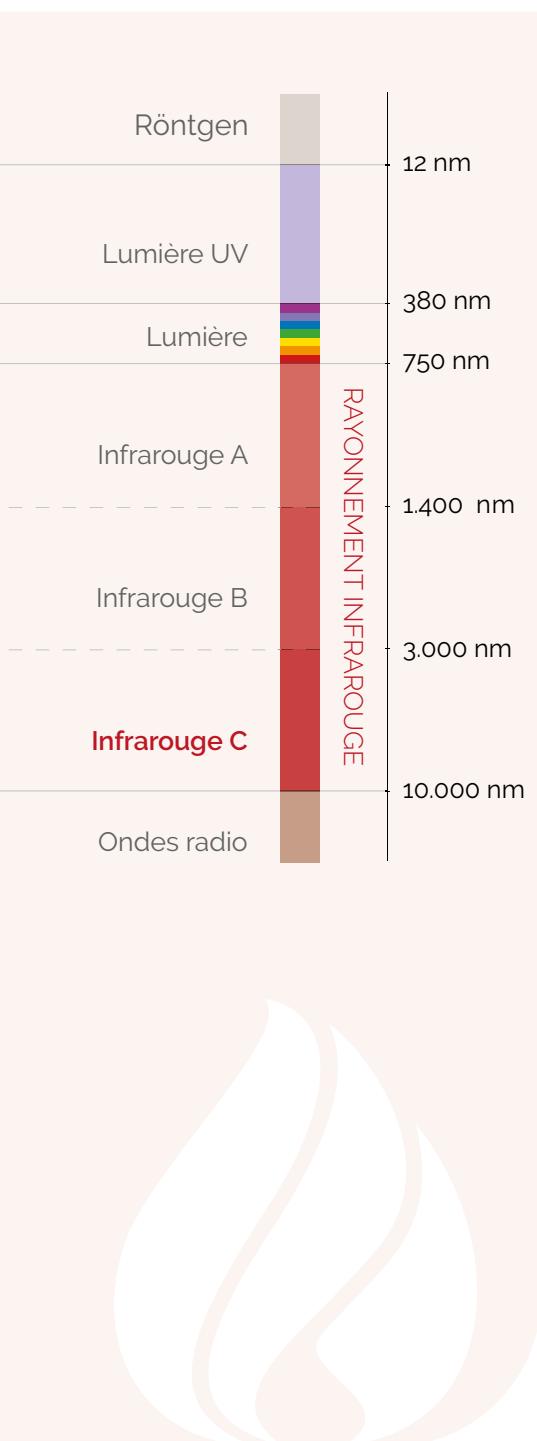


**Votre corps guérit plus rapidement et vous améliorez votre qualité de vie.**

Continuez à  
**PROFITER  
DE LA VIE À 100 %**

grâce au Health Mate®.

# La force du rayonnement infrarouge



## QU'EST-CE QUE LE RAYONNEMENT INFRAROUGE AU JUSTE ?

Nous pourrions raconter une longue histoire compliquée sur le rayonnement infrarouge, mais voici un condensé de ce qu'il faut savoir pour comprendre le fonctionnement d'un sauna infrarouge :

🔥 Le rayonnement infrarouge est en fait **un type de lumière** qui tombe juste en dehors du spectre visible. Nous ne pouvons donc pas le voir, mais **nous le sentons sous forme de chaleur**.

🔥 La lumière infrarouge est générée à une **longueur d'onde comprise entre 780 et 10 000 nanomètres**. Cette longueur d'onde est importante, car elle détermine si le rayonnement **a un effet thérapeutique sur l'organisme** ou « fait simplement du bien » au même titre qu'un bain chaud ou qu'un coussin de noyaux de cerise.

🔥 Une autre caractéristique importante du rayonnement infrarouge est qu'il réchauffe **directement** les objets, sans réchauffer l'air entre la source de chaleur et l'objet.

## CETTE LONGUEUR D'ONDE EST-ELLE IMPORTANTE ?

**Oui, très importante.** Ce sont surtout les ondes infrarouges d'une longueur comprise entre 5 600 et 10 000 nanomètres qui ont une « action thérapeutique sur notre corps » et donc un effet sur notre santé.



Les éléments rayonnants Tecoloy du sauna infrarouge Health Mate ont une plage de rayonnement démontrée de **5 600-7 000 nm** (6 340 nanomètres en moyenne). Dans cette plage, les rayons infrarouges peuvent « atteindre » et faire vibrer l'eau présente dans notre corps pour la transformer ensuite en chaleur.

## L'INFRAROUGE À ONDES LONGUES COMME ONDE UNIQUE

L'infrarouge à ondes longues est une onde lente qui est facilement absorbée par notre organisme et pénètre en profondeur dans nos cellules. Nous nous réchauffons ainsi de l'intérieur – le moyen le plus efficace d'augmenter notre température interne.

*La devise « less is more » s'applique aussi aux cabines infrarouges. Les radiateurs à spectre complet sont « tentants », mais sont moins bons pour la santé.*

## CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR NOS RADIATEURS

La longueur d'onde des éléments rayonnants infrarouges Health Mate est pour ainsi dire « faite » pour « atteindre » nos cellules. La cabine Health Mate a donc un **effet thérapeutique sur le corps**. Les ondes courtes sont nocives pour l'organisme après 10 minutes d'exposition et les ondes moyennes émettent trop de chaleur. Ce n'est qu'au-dessus de 5 000 nm que les rayons infrarouges transmettent la chaleur d'une façon agréable qui permet une pénétration en profondeur.

Les éléments rayonnants que nous utilisons, combinés à l'essence de bois choisie, expliquent la différence de prix entre un sauna Health Mate et une cabine d'une autre marque.

**>> Envie de découvrir tous les bienfaits de nos saunas pour la santé ? Tournez la page !**

## PROTÉINES DE CHOC THERMIQUE

Si la température interne augmente suffisamment, le corps produit des protéines de choc thermique (en anglais, « heat shock proteins » ou HSP).

Il s'agit d'un type de protéine synthétisée par notre organisme en réponse à un stress thermique.

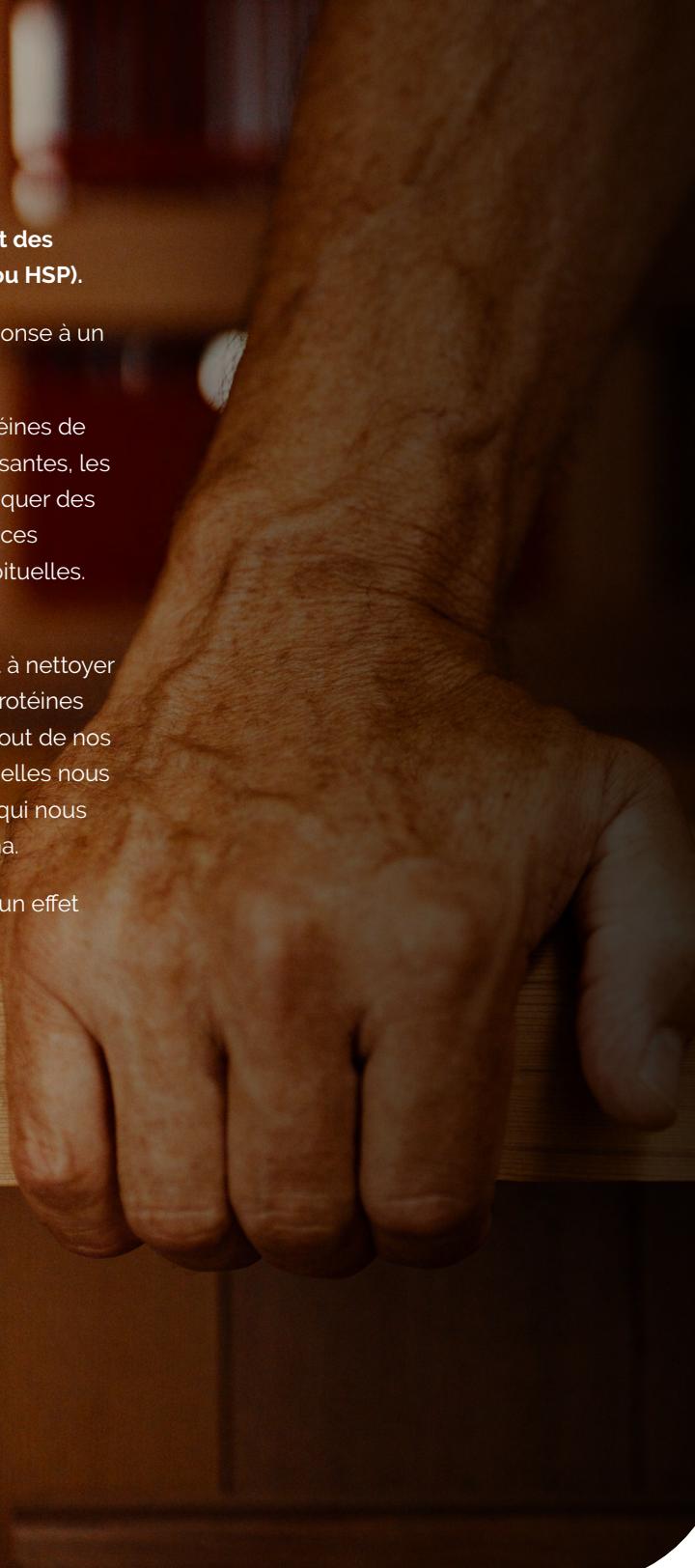
Le but premier des HSP est de protéger et de réparer les autres protéines de notre corps. Quand les cellules sont exposées à des conditions stressantes, les protéines peuvent perdre leur structure habituelle, ce qui peut provoquer des dommages fonctionnels. Des HSP sont activées pour aider à réparer ces protéines endommagées et préserver leur forme et leur fonction habituelles.

Les HSP jouent également un rôle dans la régulation des réactions inflammatoires et la stimulation du système immunitaire. Elles aident à nettoyer les cellules endommagées et favorisent la survie des cellules. Ces protéines assurent donc le fonctionnement optimal de notre organisme et surtout de nos cellules, ce qui nous permet de récupérer plus rapidement. De plus, elles nous rendent durablement plus sensibles à toutes sortes d'hormones, ce qui nous procure un sentiment de mieux-être jusqu'à deux jours après le sauna.

Plusieurs études montrent que les protéines de choc thermique ont un effet positif considérable sur notre corps et notre bien-être mental.

## RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE

Une partie des rayons infrarouges à ondes longues sont directement absorbés dans les cellules et transformés en ATP (le carburant de nos cellules) par les mitochondries (les centrales énergétiques de nos cellules). En combinaison avec les protéines de choc thermique, cela favorise la régénération cellulaire et aide ainsi notre corps à trouver sa condition optimale.



## Surveillez votre mobilité et votre qualité de vie

### UNE BONNE CIRCULATION = LA BASE D'UNE BONNE SANTÉ

**Notre corps se renouvelle en permanence. Les vieilles cellules sont dégradées et de nouvelles sont fabriquées.**

🔥 Ce renouvellement cellulaire est stimulé par des signaux chimiques provenant de la circulation sanguine.

- Notification de la disponibilité des éléments constitutifs (acides aminés et autres) après un repas.

🔥 Avec l'âge, notre capacité de circulation sanguine diminue.

- Moins d'activités conditionnelles.
- Calcification des vaisseaux sanguins.
- Vieillissement.

🔥 C'est une des raisons pour lesquelles nous perdons plus de masse musculaire que nous n'en gagnons.

- L'amélioration de la circulation sanguine est nécessaire pour maintenir ou développer la masse musculaire.

🔥 Le moyen le plus connu d'améliorer la capacité de circulation sanguine est l'entraînement conditionnel/d'endurance.

- Cependant, cet entraînement est physiquement exigeant et n'est pas toujours possible.

### Avec un sauna Health Mate, nous nous réchauffons de l'intérieur.

Nous pouvons ainsi rester plus longtemps dans la cabine avec un rythme cardiaque et une température interne élevée. La capacité de circulation sanguine de notre organisme s'en trouve améliorée, ce qui nous permet de surveiller nos muscles et notre mobilité.

## QUE SE PASSE-T-IL QUAND LES RAYONS ATTEIGNENT NOS CELLULES ?

Les rayons infrarouges mettent les molécules d'eau de notre corps en mouvement, ce qui génère de la chaleur. Les tissus environnants se réchauffent et les vaisseaux sanguins situés dans ceux-ci se dilatent.

Ensuite, votre organisme réagit pour évacuer cette chaleur. Votre rythme cardiaque augmente, votre cœur envoie du sang vers votre peau et vous commencez à **transpirer**. Mais ce n'est pas tout. Tout ce processus de refroidissement exige de l'**énergie**. Bonne nouvelle : vous brûlez donc aussi des calories. Sans effort, et sans vous fatiguer.

Vous êtes assis confortablement, détendu(e), et pourtant, tout votre corps travaille. Votre rythme cardiaque augmente et votre circulation sanguine est stimulée, comme si vous aviez couru pendant une demi-heure. Un sauna infrarouge Health Mate présente donc de nombreux avantages pour la santé, de la détox à l'entraînement cardiovasculaire.

### La température interne du corps augmente comme en cas de fièvre.

- ⊕ Le système immunitaire est activé et stimulé.
- ⊕ Les vaisseaux sanguins se dilatent et assurent une meilleure circulation sanguine dans tout le corps.

### Tous les tissus du corps (muscles, tendons, etc.) sont bien irrigués par la circulation sanguine.

- ⊕ Apport d'éléments constitutifs (acides aminés, sucres, oxygène, etc.).
- ⊕ Élimination des toxines.
- ⊕ Stimulation de la croissance des micro-vaisseaux sanguins.

### Les pores de la peau s'ouvrent et de la sueur est produite.

- ⊕ La peau est nettoyée et reçoit un apport de sang supplémentaire.
- ⊕ La production de collagène est stimulée, ce qui contribue à une peau plus ferme.



### L'hypothalamus produit de l'endorphine.

- ⊕ Ces « médicaments » produits par l'organisme ont un effet relaxant et analgésique.

### Le rythme cardiaque augmente de manière significative.

- ⊕ C'est comparable à une séance d'entraînement cardiologique, mais sans effort pour le corps.

### Les cellules graisseuses se réchauffent et libèrent des substances toxiques.

- ⊕ Les cellules graisseuses se réorientent et la cellulite est réduite, ce qui raffermit la peau.

**L'utilisation régulière du sauna infrarouge thérapeutique Health Mate aide le corps à surmonter les infections, contribue à la guérison des lésions et favorise la récupération.**

# L'infrarouge pour rester en bonne santé

Comme tout le monde, vous voulez rester en bonne santé le plus longtemps possible. Un sauna infrarouge peut vous y aider en renforçant (préventivement) votre système immunitaire et en évacuant les toxines de votre organisme, tout en vous offrant un moment de bien-être.

## UN SAUNA INFRAROUGE RENFORCE VOTRE IMMUNITÉ

Un sauna infrarouge stimule les **globules blancs**, l'armée qui entre en action quand des virus s'invitent dans votre corps. Des séances régulières de sauna (infrarouge) augmentent le taux de globules blancs. Résultat ? Votre système immunitaire est plus « vigilant » et combat mieux les virus. Et si vous tombez malgré tout malade, vous vous rétablissez plus rapidement.

En 2013, des scientifiques polonais de l'Institute of Biomedical Science de Cracovie ont analysé des échantillons de sang pour examiner si le taux de globules blancs chez des athlètes était plus élevé que chez des personnes non sportives après une séance de sauna (finlandais classique). Dans les deux groupes, ils ont observé une **quantité accrue de globules blancs, lymphocytes, neutrophiles et basophiles**, qui jouent tous un rôle majeur dans le fonctionnement du système immunitaire. Cet effet était encore plus marqué chez les athlètes.



## LES TOXINES ET LEUR EFFET SUR LE CORPS

Dans notre société, nous sommes de plus en plus exposés à des substances chimiques, comme les retardateurs de flammes dans les moquettes, les pesticides dans l'alimentation, les métaux lourds, les plastifiants, etc. Ces substances ont un impact majeur sur notre organisme, car elles perturbent nos processus biochimiques, mais notre organisme ne parvient pas bien à les éliminer. Beaucoup d'entre elles sont liées à des inflammations, des dépressions, des insomnies et d'autres symptômes physiques et psychiques. Il est dès lors important de détoxifier régulièrement son organisme.

Comme les rayons à ondes longues d'une cabine Health Mate nous réchauffent jusqu'au niveau cellulaire, les toxines sont plus facilement libérées. Elles quittent l'organisme via les reins, le foie et la peau.

*Les toxines s'établissent dans vos cellules graisseuses et perturbent de nombreux processus corporels*

## ET EST LA MEILLEURE DÉTOX

La détoxicification (ou detox) consiste à **éliminer toutes les substances toxiques (accumulées) de votre organisme**. Ces substances toxiques sont partout : dans l'air (pollué) que nous respirons, les cigarettes, l'alcool, les plats préparés industriels, etc. Notre corps absorbe donc sans cesse des substances toxiques qui ne peuvent pas quitter notre organisme et perturbent bon nombre de processus corporels. Résultat : nous nous sentons fatigués, déséquilibrés et déprimés. Et nous sommes confrontés à des allergies, à de l'asthme et à des kilos superflus dont nous ne parvenons pas à nous débarrasser.

Vous pouvez vous détoxifier de diverses manières. En suivant des cures de jus, en jeûnant, en faisant des lavements intestinaux, en avalant des pilules et des poudres, etc. Mais une des **méthodes les plus efficaces et les plus faciles pour se détoxifier** consiste à utiliser un sauna Health Mate. Grâce à la bonne circulation sanguine, nous évacuons efficacement les toxines vers les reins et le foie, où elles sont éliminées du sang. C'est la raison pour laquelle il est aussi très important de boire suffisamment avant, pendant et après une séance de sauna. De plus, notre graisse se réchauffe également, ce qui facilite la libération des toxines accumulées. Par ailleurs, nos pores s'ouvrent et nous transpirons, ce qui nettoie la peau en profondeur.

Les métaux lourds et les pesticides ne sont pas toujours facilement éliminés via le foie et les reins. Heureusement, le corps peut les évacuer via la transpiration.

## PEAU

La peau est le plus grand organe du corps. Elle évite la surchauffe de l'organisme et constitue en quelque sorte un bouclier contre les substances indésirables. Il est donc important de bien entretenir et nettoyer cet organe poreux. Un sauna infrarouge assure une détoxicification optimale de la peau grâce à la transpiration intense.

## UNE DÉTOX PEUT-ELLE AIDER À PERDRE DES KILOS ?

Vous ne perdez pas de poids malgré vos efforts (exercice physique, surveillance de votre alimentation) ? Cela pourrait s'expliquer par l'excès de toxines accumulées dans votre organisme.

Les toxines non éliminées par la voie habituelle (foie, reins, intestins, peau, etc.) cherchent un lieu où s'établir dans votre organisme. Et les cellules graisseuses sont leur lieu de prédilection. Plus la quantité de toxines est élevée, plus vous avez besoin d'espace de stockage. Votre corps produit donc un grand nombre de cellules graisseuses supplémentaires pour accueillir tout ce petit monde. De plus, beaucoup de substances toxiques étant solubles dans la graisse, elles perturbent notre taux d'hormonémie et nos processus biologiques, ce qui a aussi un effet sur notre métabolisme. Tant que votre corps est une « montagne de déchets », vous perdrez difficilement du poids.

*Tant que votre corps est une « montagne de déchets », vous perdrez difficilement du poids*



## TENIR COMPTE DU CHAMP ÉLECTROMAGNÉTIQUE

Tout ce qui utilise de l'électricité crée un champ électromagnétique (CEM). À l'heure actuelle, il n'existe pas d'études à long terme sur les effets nocifs de l'exposition aux CEM. Il existe toutefois des **valeurs indicatives** que les appareils électriques doivent respecter.

Nos éléments rayonnants **Tecoloy** sont testés et **certifiés** et émettent jusqu'à 10 fois moins que les valeurs recommandées, soit moins qu'une ampoule.

## VOTRE SAUNA COMME CHROMOTHÉRAPIE

Chaque sauna infrarouge Health Mate est équipé d'un système de **chromothérapie LED**.

La chromothérapie existe depuis des siècles. Les chamanes et les druides pensaient que les couleurs avaient un effet spécifique sur les personnes, et les médecines chinoises et indienne utilisent aussi cette forme de thérapie.

Vous réglez la couleur de votre sauna en fonction du résultat désiré.



**ROUGE** Augmente l'énergie physique, la vitalité, la résistance, la spontanéité, la stabilité et la passion.



**ORANGE** Stimule la créativité, la productivité, le plaisir, l'optimisme, l'enthousiasme et l'expression des émotions.



**JAUNE** Renforce la gaieté, l'humour, le rayonnement, la force personnelle, l'intelligence, la logique et la créativité.



**VERT** Soutient l'équilibre, l'harmonie, l'amour, la communication, le caractère social et l'acceptation.



**BLEU INDIGO** Renforce le calme, l'amour, l'affabilité, la vérité, la paix intérieure, la profondeur des émotions et le dévouement.



**VIOLET** Stimule l'intuition, l'imagination, les flux infinis, la méditation et les qualités artistiques.



## Martine Jonckheere témoigne

**Il y a 15 ans, l'actrice Martine Jonckheere a fait installer un sauna finlandais, mais depuis qu'elle a une cabine infrarouge Health Mate, elle ne peut plus s'en passer.**

*« J'allais dans mon sauna finlandais trois fois par semaine, mais je devais me forcer et cela ne m'apportait pas beaucoup de détente. De plus, mon mari Filip, qui n'aime pas du tout la chaleur, y mettait rarement les pieds. J'ai découvert par hasard il y a quelques années un sauna infrarouge alors que je séjournais dans un hôtel en Croatie pour la série Famille.*

*C'était la semaine avant ma mastectomie, une période très difficile (Martine a eu un cancer du sein en 2006). Je me vois encore assise dans cette cabine infrarouge. Cela faisait tellement de bien. Je me suis alors dit : il m'en faut un. Chaque soir, avant d'aller dormir, je me glisse dans mon sauna infrarouge Health Mate. J'adore ces petits moments rien que pour moi. Quand j'entre dans ma petite cabine, je laisse tous mes soucis dehors. Et ensuite, je m'endors comme un bébé. En plus de cette relaxation pure, il y a encore un autre effet positif.*

*Pour la première fois depuis ma mastectomie en 2006, je ressens à nouveau des sensations dans le côté gauche de mon corps. Celui-ci était insensible depuis des années. Maintenant, c'est comme si ce côté dégelait. Je n'ai jamais ressenti ça dans mon autre sauna. La raideur dans ma nuque disparaît également. Je ne pourrais vraiment plus me passer de mon sauna. »*



**“ J'adore ces petits moments rien que pour moi. Quand j'entre dans ma petite cabine, je laisse tous mes soucis dehors. ”**

# L'infrarouge pour soulager la douleur

Au cours des 50 dernières années, de nombreuses **recherches** ont été menées sur l'**effet d'un sauna infrarouge sur notre santé**, notamment chez les personnes souffrant de douleurs musculaires et articulaires. Un **sauna infrarouge améliore sensiblement leur qualité de vie**. Mieux encore : c'est souvent le seul moyen de maîtriser la douleur sans médicaments chez les personnes atteintes de fibromyalgie et de rhumatismes.

## LA DOULEUR, LA MALADIE LA PLUS RÉPANDUE AU MONDE

La Belgique compte environ 900 000 patients souffrant de douleurs chroniques, c'est-à-dire des personnes qui ressentent des douleurs **tous les jours**. On distingue la douleur aiguë de la douleur chronique. La douleur aiguë survient généralement soudainement suite à une lésion ou une sursollicitation et disparaît dès que la lésion ou l'inflammation est guérie. La **douleur chronique** apparaît lentement ou après une phase de douleur aiguë et persiste. La douleur devient chronique si elle dure plus de trois mois. Après six mois, la douleur s'est « établie » dans l'organisme et des changements se sont produits dans la moelle épinière et le cerveau. Le **système nerveux** s'est adapté à la douleur et **continue à envoyer des signaux de douleur**, même longtemps après la disparition de la lésion. C'est la raison pour laquelle il est très important de traiter la douleur durant les premières semaines et les premiers mois.

*Le mal de dos est une des formes de douleur chronique les plus courantes*

**“** Quand j'ai des raideurs, mon Health Mate est d'une grande aide. **”**

Lady Gaga



## FORMES DE DOULEUR CHRONIQUE

**Maladie auto-immune** : votre système immunitaire considère les cellules du corps à tort comme des intrus et tente de les éliminer. En d'autres termes, votre corps s'attaque à lui-même. Une maladie auto-immune courante qui provoque des inflammations douloureuses des muscles et des articulations est l'arthrite (rhumatoïde).

**Arthrose** : forme de rhumatismes qui se manifeste par des douleurs articulaires causées par l'usure. À ne pas confondre avec l'arthrite : le suffixe -ite désigne toujours une inflammation, tandis que le suffixe -ose fait référence à une usure.

**SFC ou syndrome de fatigue chronique** : une fatigue écrasante qui ne passe pas et s'accompagne d'autres symptômes comme des douleurs musculaires, des maux de tête, des troubles de la mémoire, des problèmes de sommeil, etc. Le SFC n'a pas de cause claire.

**Fibromyalgie** : douleur au niveau des tissus conjonctifs et des muscles sans cause apparente. En cas de fibromyalgie, vous souffrez de plusieurs symptômes en même temps : douleur, raideur, troubles du sommeil, maux de tête, problèmes intestinaux, etc.

**Mal de dos** : une des formes de douleur chronique les plus courantes. Les causes sont diverses : lésions musculaires, usure d'une vertèbre ou d'un disque intervertébral, surpoids, muscles abdominaux et dorsaux faibles, position assise prolongée, pratique sportive trop intense, mauvaise manœuvre de soulèvement, inflammations, compression nerveuse, etc.

**Rhumatismes** : un nom générique qui couvre environ 200 affections aiguës et chroniques qui affectent notre système locomoteur (muscles, tendons, articulations) et les tissus conjonctifs associés.

**Douleur liée au cancer** : provoquée par une tumeur cancéreuse qui exerce une pression sur des organes et/ou par le traitement. De plus, les tumeurs et les métastases sécrètent des substances chimiques qui stimulent directement les nerfs de la douleur et causent donc une douleur. Il peut s'agir d'une douleur au niveau des organes, des nerfs, des os, etc.



*La douleur devient chronique si elle dure plus de trois mois*

## LA QUÊTE D'UNE SOLUTION

Pour les personnes souffrant de douleurs musculaires et articulaires chroniques, la médecine classique n'a souvent pas de solution.

Dans bien des cas, elle n'apporte même aucune réponse à la cause de leur douleur.

🔥 La **médication antalgique** (antidouleurs simples, anti-inflammatoires, médicaments qui influencent l'évolution de la maladie) est toujours une première étape.

🔥 Un **sauna infrarouge** est aussi souvent utilisé dans le **traitement de la douleur et de la raideur des muscles et des articulations**. Les éléments rayonnants du Health Mate mettent les molécules de votre corps en mouvement, ce qui génère de la chaleur à l'intérieur de l'organisme. Cette chaleur favorise la détente et l'assouplissement des muscles contractés et douloureux. Et comme votre circulation sanguine est stimulée, vos muscles sont aussi mieux irrigués. Le triathlète Marc Herremans, qui s'est retrouvé paralysé après son accident et souffre beaucoup de douleurs musculaires, appelle le Health Mate « *son antidouleur naturel* ».

🔥 En cas de douleur chronique, certains médecins (holistiques) s'attaquent à la pollution de l'organisme. Des facteurs externes (pollution de l'air et du sol) ou internes (intolérances, stress prolongé, manque de sommeil) peuvent en effet perturber la capacité naturelle du corps à retrouver l'équilibre. L'accumulation de toxines peut causer des maladies auto-immunes, un SFC, une fibromyalgie, etc. Bon nombre de médecins orthomoléculaires prescrivent dès lors un traitement à base de **compléments alimentaires** pour combattre la pollution. Un **sauna infrarouge** peut aussi aider, étant donné que c'est une manière efficace **d'éliminer les toxines de l'organisme**.

🔥 L'**effet de l'alimentation** sur la douleur chronique a déjà fait l'objet de nombreuses recherches. De plus en plus de médecins sont convaincus qu'un régime adapté peut avoir un impact positif sur la douleur. La cuisine méditerranéenne est perçue comme un fil conducteur pour les personnes souffrant de douleurs chroniques : peu de glucides, beaucoup de (bonnes) graisses, du poisson, des fruits et légumes, des noix et des graines.



## Le saviez-vous ?

On estime que trois personnes sur quatre souffrant de douleurs chroniques sont confrontées à une forme légère à sévère de dépression. Vivre avec la douleur vous isole. Au lieu de pouvoir participer à la vie normale, vous êtes la plupart du temps condamné(e) à vivre entre quatre murs. Il n'est pas facile d'entretenir des contacts sociaux, car vous devez souvent décommander (en dernière minute) parce que la douleur est trop intense.

La chanteuse pop américaine Lady Gaga souffre de fibromyalgie. Elle possède un **sauna infrarouge Health Mate** chez elle afin de « dompter » ses douleurs (musculaires).

« *Quand j'ai des raideurs, mon sauna infrarouge est d'une grande aide. Il me permet de continuer à m'adonner à ma passion, à faire mon travail et d'autres choses que j'aime, même les jours où j'ai l'impression que je ne vais pas pouvoir sortir du lit* »



## Corinne a pu maîtriser sa douleur grâce à un sauna infrarouge Health Mate



« J'avais des problèmes de santé depuis des années. J'étais une maman solo et je travaillais dur. Donc, je pensais que c'était lié à ça. Quand j'ai rencontré mon mari actuel, j'ai sombré. Je ne pouvais plus rien faire tellement j'étais épuisée. Les médecins ont d'abord pensé à des problèmes de thyroïde, mais j'ai fini par tomber sur un médecin qui a posé le diagnostic de **fibromyalgie**. Il y a 20 ans, la maladie était encore mal connue, on savait juste qu'elle se trouvait dans le cerveau. Je prenais des antidouleurs et j'allais de l'avant, je n'avais pas le choix. J'avais besoin de ces médicaments pour combattre la douleur, mais je n'étais pas satisfaite du traitement. Je me détraquais le corps avec tous ces cachets.

J'ai fini par tomber sur un médecin qui m'a proposé d'adapter mon alimentation. Manger sans gluten a vraiment fait une différence. Il m'a aussi conseillé d'acheter un sauna infrarouge et c'est alors que ma quête a commencé. Je trouve que si vous faites un tel investissement, ça doit être un bon produit. C'est ainsi que je suis tombée sur le Health Mate. Il ne faut pas que de la chaleur, le rayonnement doit avoir un effet thérapeutique.

**J'ai acheté ma cabine il y a huit ans. Durant cette même période, j'ai eu des polypes intestinaux. J'ai alors décidé d'arrêter tous les médicaments et de purifier mon corps.** J'utilisais mon Health Mate de manière très intensive, et après environ six mois, j'ai commencé à me sentir de nouveau en forme, après toutes ces années. Le gastroentérologue n'y comprenait rien. 'Qu'avez-vous fait ?', m'a-t-il demandé quand il a constaté qu'il n'y avait plus de polypes ni de champignons. Je lui ai donné ma recette : aucun médicament, une détox, manger sans gluten et une séance quotidienne dans mon sauna infrarouge. 'Continuez comme ça !', m'a-t-il dit. Et c'est ce que je fais depuis lors. Je suis même devenue revendeuse de cabines Health Mate, soutenue par mon mari qui m'a beaucoup encouragée. Vous savez, j'étais tellement déçue par la médecine que je voulais réveiller les gens : il existe une solution si vous avez mal. J'ai commencé petit dans mon garage avec quelques cabines. Aujourd'hui, j'ai plusieurs grands magasins.

**Ma vie a complètement changé.** Avant, j'avais sans cesse des blocages dans mon corps. Les ambulanciers ont dû me sortir cinq fois de ma voiture parce que j'étais toute raide. Maintenant, c'est fini. J'ai dû renoncer à ma vie active pendant un temps, oui, et c'était vraiment une punition. La maladie est invisible. Quand nous sortions en soirée, mes amies me disaient : 'Mais tu n'as pas mal en fait ?'. Mais personne ne savait que je serais coincée au lit le lendemain.

Le Health Mate m'a sauvé la vie. Aujourd'hui, la douleur est totalement sous contrôle. C'est une aide. **Grâce à mon sauna infrarouge, j'oublie que je suis malade. »**

# L'infrarouge pour combattre le stress et le burn-out



## LE STRESS EST UN TUEUR SILENCIEUX ET INVISIBLE

Les experts sont unanimes : de nombreuses maladies chroniques, les maladies cardiovasculaires, le cancer, l'obésité, la maladie d'Alzheimer, etc. sont (en partie) causés par le stress. Les journées chargées, les mauvaises nuits, les traumatismes, la culpabilité, le chagrin, la douleur, les dépressions... sont à l'origine des troubles mentaux et physiques. Un jour, les batteries sont à plat, tout votre corps est bloqué et plus aucune énergie ne circule.

**Éviter le stress est difficile, voire souvent impossible.** Une personne confrontée quotidiennement à des tracas, un deuil ou des douleurs chroniques éprouve énormément de stress.

## LE MEILLEUR REMÈDE

La plus grande erreur des gens stressés est de passer trois heures devant la télé en soirée en pensant « se vider la tête ». Vous pouvez en profiter, mais la quantité d'hormones du stress dans votre corps ne baisse pas pour autant, et l'énergie reste aussi bloquée qu'avant. Le seul remède, ce sont les **techniques physiques qui vous font prendre conscience des zones de stress dans votre corps et qui vous aident à lâcher prise**.

Le yoga, la méditation et les exercices de respiration peuvent apporter un soulagement, mais un sauna infrarouge aussi.

*En cas de stress, le corps est en permanence en état d'alerte et est donc très sollicité*

## LE GRAND COUPABLE EN CAS DE STRESS : L' ACIDE DANS LES MUSCLES

En cas de stress, le corps est en permanence en état d'alerte et est donc très sollicité. La fatigue affecte d'abord les muscles – au niveau de la nuque et du thorax. En temps normal, le cœur pompe du sang oxygéné jusqu'aux muscles, mais la respiration de poitrine que nous avons quand nous sommes stressés empêche ce processus. Il en résulte un apport insuffisant de sang oxygéné vers les muscles et une élimination insuffisante des toxines accumulées dans les muscles.

Ajoutez à cela un rétrécissement des vaisseaux sanguins et la production d'acide lactique (dûs à la mauvaise qualité de votre sang), et vous obtenez des **contractions musculaires qui peuvent provoquer une acidification générale du corps et des douleurs (chroniques) dans les muscles, les tendons et les articulations**. Dans un sauna infrarouge, vos muscles reçoivent un apport d'oxygène supplémentaire et se rétablissent : du sang oxygéné est pompé jusqu'à vos muscles, et les toxines sont évacuées. Un sauna infrarouge contribue donc à rééquilibrer l'organisme.

## BIEN-ÊTRE MENTAL

En nous aidant à évacuer une grande quantité de toxines de notre corps, à booster notre système immunitaire, à produire des protéines de choc thermique et à améliorer l'état général de notre organisme, un sauna infrarouge a aussi un impact positif sur notre bien-être mental. Les personnes qui utilisent régulièrement un sauna infrarouge sont moins confrontées à des dépressions, se sentent mieux dans leur peau et ont plus d'énergie.



## Annelies rayonne

**Annelies (36 ans) conjugue son métier très prenant de copywriter et sa vie de famille. Elle tient un blog pour Health Mate pour raconter sa quête d'équilibre. Vous pouvez la suivre sur anneliesstraalt.be.**

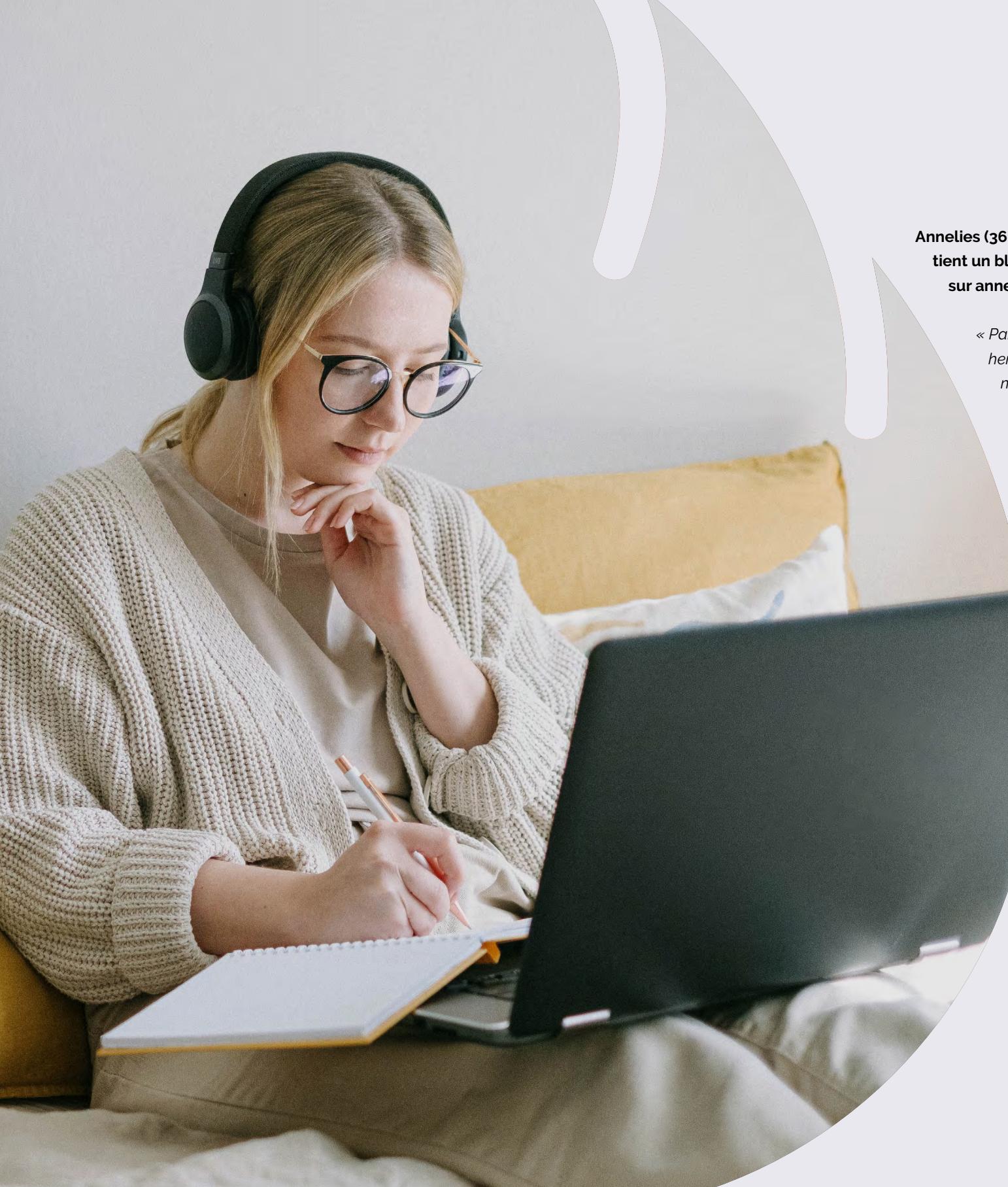
*« Par moments, j'ai l'impression d'être une cocotte-minute. Le couvercle est fermé hermétiquement et tout semble normal vu de l'extérieur, mais à l'intérieur, la température monte et tout menace d'explorer.*

*Les enfants qui n'écoutent pas et traînent des pieds le matin, ce qui me met en retard, un train annulé, des travaux et les détours interminables qui vont avec, une imprimante qui fait des caprices, une montagne d'e-mails à traiter dont je ne vois pas le bout, et la journée est loin d'être terminée (soupires). Pour ces jours-là, j'ai une check-list avec des techniques faciles pour évacuer le stress de mon corps : me concentrer sur ma respiration, faire une pause avant de prendre une décision importante, sortir prendre de l'air un quart d'heure, etc.*

*Et le soir, après une journée stressante, rien de tel qu'une séance de trois quarts d'heure dans mon sauna infrarouge. Mes maux de tête et mes douleurs au niveau des épaules disparaissent, mes muscles se relâchent. Et ma tête suit d'elle-même. Les ruminations, les to-do lists interminables.. Dans mon sauna, ces pensées disparaissent une à une.*

*Je me couche la tête vide et au lieu de compter les moutons, je compte les points positifs de ma journée. Et avant même d'arriver à trois, je tombe dans les bras de Morphée. Adieu le stress ! »*

**Avoir un Health Mate, c'est investir dans votre qualité de vie pour le reste de votre vie**



# L'infrarouge pour les sportifs



*Les blessures musculaires guérissent jusqu'à trois fois plus vite dans un sauna infrarouge Health Mate*



## BEAUCOUP DE SPORTIFS DE HAUT NIVEAU POSSÈDENT UN HEALTH MATE

**Logique, puisque c'est le partenaire idéal avant et après le sport.**

Les éléments rayonnants du Health Mate mettent les molécules de notre corps en mouvement, ce qui génère de la chaleur à l'intérieur de l'organisme. Cette chaleur **favorise la détente et l'assouplissement des muscles (contractés)**.

Et comme votre circulation sanguine est stimulée, vos **muscles** sont aussi **mieux irrigués**.

Mais ce n'est pas tout. Une pratique sportive intensive favorise la production de radicaux libres, des particules nocives qui se lient aux cellules saines de votre corps et provoquent des inflammations et une baisse de l'immunité. **Plus la quantité de radicaux libres est importante**, plus il y a de toxines dans votre organisme, et **plus le risque de blessures est élevé**. La plupart des blessures sont en effet causées par des inflammations dues à une fatigue ou un épuisement, et non par un faux mouvement ou une chute. Et un sauna infrarouge s'avère être la **meilleure détox** pour évacuer les toxines de votre organisme.

**“ Pendant la préparation à la saison cycliste, mon sauna infrarouge Health Mate m'a aidé à alléger mes séances d'entraînement. ”**

Jurgen Van den Broeck, ancien coureur cycliste

## ENTRAÎNEMENT CONDITIONNEL

Les jours de repos, vous pouvez travailler votre condition cardiovasculaire sans faire d'efforts physiques.

## AVANT LE SPORT

De nombreux sportifs (de haut niveau) entrent dans une cabine Health Mate avec leurs vêtements et y restent jusqu'à ce qu'ils commencent à transpirer. Ils sont ainsi **parfaitement réchauffés** pour entamer une séance de sport dans le froid et sont **mieux armés contre les blessures**.

## APRÈS LE SPORT

Après des efforts physiques, vos muscles **récupèrent** plus rapidement, car chaque cellule du corps est irriguée. Et les **blessures musculaires guérissent jusqu'à trois fois plus vite**.

## DES MUSCLES PLUS SOUPLES

Des études montrent que si vous faites des exercices de stretching après une séance de 40 minutes dans votre sauna infrarouge, vos muscles s'assoupliront de manière permanente.

**Le triathlète Marc Herremans s'est retrouvé paralysé après un accident de vélo.** Mais il a continué à s'entraîner, et en 2006, il a remporté l'Ironman d'Hawaï dans la division « vélocimane ». Aujourd'hui, il entraîne des triathlètes et d'autres sportifs.

**“ En raison de ma paralysie, j'ai souvent mal au dos et j'ai beaucoup de spasmes et de douleurs musculaires. Sans mon sauna infrarouge Health Mate, j'aurais sans doute besoin d'antidouleurs et de beaucoup plus de séances de kiné. Ma séance d'infrarouges quotidienne préserve la souplesse de mes muscles et m'a permis d'intensifier mon entraînement. Mon sauna infrarouge Health Mate s'avère indispensable, surtout avant une compétition. C'est mon antidouleur naturel ! ”**

Marc Herremans, triathlète



## L'histoire de Patrick Rondelez



« Fin mai, j'ai fait une chute en courant et je me suis **fracturé l'humérus droit**. Verdict du médecin : trois semaines d'attelle, puis de la kiné.

Comme je sais que **rester immobile est néfaste pour les muscles**, j'étais déjà dans mon sauna infrarouge après deux semaines, à raison de trois fois par semaine. En plus de me booster mentalement, ces séances faisaient vraiment du bien aux muscles de mon épaule droite.

**Après chaque séance, je sentais une amélioration**, et après deux semaines, je pouvais déjà souvent me passer de l'attelle.

Après un mois, je suis allé chez le kiné (deux à trois séances par semaine) et le traitement s'est vraiment bien déroulé. Je pouvais faire les exercices prescrits plus rapidement.

Un mois après mon accident, j'ai pu reprendre le travail, et deux mois après, j'ai pu recommencer à courir. Et maintenant, trois mois après l'accident, lors d'une dernière visite de contrôle, le médecin m'a dit **qu'une revalidation si rapide est vraiment exceptionnelle**. Je ne ressens aucune douleur pour la plupart des mouvements. Seuls les mouvements à l'arrière du dos font encore mal, et il faudra encore un peu de temps avant que ces douleurs disparaissent.

Le Health Mate n'est pas seulement génial pour maintenir sa condition physique, le sauna infrarouge m'a aussi énormément aidé dans ma revalidation. **C'est un investissement que je recommande à tout le monde !** »

**“ Mon médecin était impressionné par la rapidité de ma revalidation ”**

# Sauna classique contre

# sauna infrarouge : quelle est la différence ?

## Le sauna classique : suffoquer à 90°

L'idée d'obtenir un effet purifiant et relaxant en recourant à une température élevée vient des Finlandais. Ils ont été les premiers à fabriquer une hutte ou une grotte dans laquelle ils allumaient un feu pour faire monter la température. Plus tard, des saunas professionnels – les fameux saunas finlandais – ont vu le jour suivant le principe bien connu : **le sauna réchauffe l'air ambiant, c'est-à-dire la cabine.**

La température y est portée à environ 90°. Pour transmettre cette chaleur plus facilement à la peau, on fait évaporer de l'eau. Le corps réagit alors de manière similaire :

- 🔥 le rythme cardiaque augmente
- 🔥 nous commençons à transpirer
- 🔥 du sang est envoyé vers la peau pour la refroidir

Mais comme la chaleur vient ici de l'extérieur et que la température de la peau est de ce fait beaucoup plus élevée, le sang se réchauffe au lieu de se refroidir. Cela crée un stress énorme et sollicite fortement le cœur. C'est ce qui explique aussi qu'après 10 à 15 minutes dans un sauna finlandais, vous sentez que vous devez sortir, et que l'utilisation de ce type de sauna est déconseillée aux personnes qui ont des problèmes cardiaques.

Un sauna finlandais doit en outre être préchauffé pendant 60 à 90 minutes et consomme donc jusqu'à dix fois plus d'électricité qu'un sauna infrarouge.



## Le sauna infrarouge : profiter à 50°

Le sauna infrarouge Health Mate a vu le jour en 1979 sous le soleil californien. La grande différence est que ce sauna fonctionne avec des **rayons infrarouges** qui réchauffent le corps de l'intérieur, et pas la cabine (qui se réchauffe bien entendu en même temps). Dans un sauna infrarouge, la chaleur est beaucoup plus agréable : une température de 50° suffit pour bien transpirer.

## Les avantages d'un sauna infrarouge

1. Dans un sauna infrarouge, vous transpirez bien entendu aussi parce que vous vous réchauffez de l'intérieur. La chaleur est plus supportable et pénètre en profondeur dans vos cellules. Et comme vous pouvez rester plus longtemps dans la cabine, vous transpirez plus.
2. Pour les patients cardiaques, un sauna classique est « dangereux » car la chaleur sollicite le cœur. En revanche, un sauna infrarouge est même bon pour la **condition cardiovasculaire**. De plus, en **utilisant régulièrement un sauna infrarouge Health Mate**, vous **améliorez votre capacité de circulation sanguine** de manière permanente, sans effort physique.
3. Un sauna infrarouge est **facile à installer chez soi**. Vous **avez juste besoin d'une prise de courant ordinaire**. La cabine est prête à l'emploi en à peine un quart d'heure. *Saviez-vous que nos saunas infrarouges consomment aussi peu qu'un sèche-cheveux ?*
4. Les rayons infrarouges d'un sauna Health Mate ont un **effet incroyable sur notre corps** en faisant augmenter à la fois notre température interne et notre rythme cardiaque. Vous n'obtiendrez pas – ou obtiendrez difficilement – ces bienfaits pour la santé en utilisant un sauna finlandais pendant une plus longue période.

# Pourquoi Health Mate et pas une autre marque ?



Nous conquerrons le monde avec nos saunas infrarouges Health Mate depuis 1979. Nos saunas sont aujourd'hui vendus dans plus de 50 pays et vous n'en trouverez pratiquement aucun sur le marché de l'occasion. Avoir un Health Mate, c'est l'adopter pour la vie !

C'est un investissement considérable, et nous en sommes bien conscients. On nous demande souvent si une cabine meilleur marché du magasin de bricolage ne ferait pas tout aussi bien l'affaire. Notre réponse est simple : *une cabine bon marché ne vaut pas un sauna infrarouge Health Mate.* Les saunas meilleur marché fonctionnent avec d'autres éléments rayonnants qui n'ont pas le même effet et avec d'autres essences de bois qui ne présentent pas la même qualité. Comparer une cabine bon marché à un sauna Health Mate uniquement sur la base du prix est trompeur pour le consommateur. De plus, nous sommes une des seules marques à fabriquer nos saunas dans notre **propre usine**. Nous sommes donc les seuls à pouvoir garantir la **qualité** et offrir une véritable **garantie à vie** sur nos cabines.

## DIFFÉRENCE MAJEURE 1 : NOS ÉLÉMENTS RAYONNANTS

La différence entre ces cabines de chaleur et nos saunas infrarouges réside dans leur effet sur la santé. La chaleur fait évidemment toujours du bien, mais seuls les rayons infrarouges à ondes longues (« deep level therapy »), comme ceux du Health Mate, ont un **effet thérapeutique sur le corps**.

Le Health Mate utilise des **éléments rayonnants Tecloy brevetés** à rayonnement électromagnétique très faible. Ceux-ci ont une plage de rayonnement unique démontrée de 5 600-7 000 nm. Cette plage n'est pas qu'un chiffre, elle est importante pour l'effet de votre sauna : **c'est surtout à partir de cette longueur d'onde qu'un sauna a un effet thérapeutique sur la santé** (c'est ce qu'on appelle la « deep level therapy » : atteindre et détendre les cellules et les muscles en profondeur). Les éléments rayonnants qui ont une longueur d'onde inférieure à 5 600 nm sont moins bénéfiques pour la santé. En effet, comme la température de votre peau augmente trop, vous ne pouvez pas rester suffisamment longtemps dans la cabine pour laisser pénétrer la chaleur en profondeur.

## DIFFÉRENCE MAJEURE 2 : NOTRE BOIS DE QUALITÉ

Nos cabines de sauna sont fabriquées dans un bois qui répond à des exigences strictes :

- 🔥 Il ne se déforme pas et ne se fissure pas à des températures élevées ni en cas de fortes variations de la température ou de l'humidité de l'air. Les essences de bois bon marché ont tendance à se fendre ou à se plier.
- 🔥 Un faible pourcentage de lignine (colle qui tient les cellules du bois ensemble) assure une excellente réflexion du rayonnement infrarouge. La lignine吸吸收 les rayons infrarouges et les transforme en chaleur.
- 🔥 Son excellente résistance à l'eau garantit une meilleure protection du bois contre la croissance bactérienne et la formation de champignons.
- 🔥 Les arbres sont en outre abattus de manière durable.

## DIFFÉRENCE MAJEURE 3 : NOTRE GARANTIE À VIE

Health Mate est une des seules marques à fabriquer ses saunas infrarouges dans ses propres usines. Nous avons ainsi le contrôle complet de toutes les pièces de nos saunas,

ce qui nous permet de garantir leur utilisation à vie pour :

- 🔥 le panneau de commande
- 🔥 l'alimentation électrique
- 🔥 l'éclairage
- 🔥 les éléments rayonnants

Et chez nous, « à vie » est à prendre au sens littéral. Les éventuelles pièces défectueuses sont remplacées gratuitement (nous facturons seulement une indemnité de transport pour les saunas de plus de deux ans).

*Les éléments rayonnants utilisés déterminent en grande partie le prix*



## VENEZ SENTIR LA DIFFÉRENCE

Un Health Mate n'est pas un achat impulsif, nous en sommes parfaitement conscients. Avant d'acheter une cabine, les consommateurs veulent se familiariser avec elle et la tester pour sentir la différence par rapport aux autres saunas.

La plupart de nos points de vente disposent dès lors d'**espaces d'essai gratuits**.

Vous sentirez la différence au niveau des éléments rayonnants, mais aussi en termes d'effet. N'hésitez donc pas à réserver **une ou plusieurs séance(s) d'essai gratuite(s)** sur **health-mate.fr**

© Health Mate® Europe. Tous droits réservés. Ne rien utiliser de cette brochure sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit sans l'autorisation préalable de l'éditeur. Éditeur responsable : Joris Geerts, Hagenbroeksesteenweg 169, B-2500 LIER



**Votre point de vente Health Mate :**

03 295 50 25 | Hagenbroeksesteenweg 169, 2500 Lier  
[www.health-mate.fr](http://www.health-mate.fr) | [info@health-mate.fr](mailto:info@health-mate.fr)