

L'acné

entier selon une idée que j'ai communiquée en 2000 à la société Syneron qui a fabriqué pour moi le premier prototype), il existe deux technologies superposées et complémentaires :

- La lumière bleue ou lumière intense pulsée filtrée pour ne garder que les longueurs d'onde situées dans le bleu de l'arc-en-ciel ; ces longueurs d'onde, en se liant avec les porphyrines de la membrane de la bactérie *P.Acnei*, la font éclater et détruisent les bactéries responsables de l'inflammation et des pustules. Elle « sèche » l'acné comme le fait le soleil l'été, mais sans les effets secondaires des ultraviolets présents dans la lumière du soleil et éliminés dans la lumière intense pulsée bleue.

- La radiofréquence contrôlée, courant proche des micro-ondes, qui

va progressivement « faire fondre » l'excès de la glande sébacée hypertrophique, comme le fait l'isotrétinoïne, mais sans les effets secondaires de cette dernière.

C'est l'association originale de ces deux phénomènes qui produit une disparition progressivement définitive des lésions d'acné, sans aucun effet secondaire, avec un recul de six ans maintenant.

LA ROSACÉE

Appelée improprement « acné rosacée », la rosacée n'est pas une acné mais plutôt une pathologie vasculaire de la face, de même origine que les érythrocouperoses, et qui, à ce titre, répond à un autre type de traitement, tant en homéopathie qu'en lasers. En effet, les lasers indiqués dans la rosacée sont les lasers vasculaires, et non ceux qui agissent sur la glande sébacée.

LES RESULTATS OBTENUS

Les résultats obtenus par l'association de ces différentes méthodes sont très encourageants. Les effets secondaires sont pratiquement nuls : mis à part quelques réactions à type de rougeurs après la séance de laser, il n'existe pas d'effets secondaires. La plupart du temps, on ne voit absolument rien après la séance. Les lésions d'acné diminuent en nombre et en fréquence d'apparition, les nodules disparaissent (ils « fondent » comme par enchantement au fil des séances) et les cicatrices de lésions anciennes s'estompent.

En conclusion le traitement de l'acné et de ses séquelles par des méthodes douces et naturelles est possible et permet d'obtenir le meilleur rapport « résultats/inconvénients ».

■ DOCTEUR C. GAUCHER

Le sauna : Par l'alternance du chaud et du froid, la pratique du sauna est un art

Un bain de sauna améliore la circulation sanguine, accroît le métabolisme, chasse les impuretés à travers la peau, réduit les douleurs musculaires et lutte contre le stress.



Après avoir découvert dans notre numéro précédent tout l'intérêt thérapeutique du sauna en conjuguant les effets de la désintoxication de l'organisme et de la revitalisation du capital neuro-glandulaire, je vous propose de découvrir maintenant et ce, dans le détail, le protocole d'une véritable séance de sauna.

La pratique du sauna ne doit pas se limiter à un rapide passage dans la cabine. C'est un véritable art qui s'accomplit avec la conscience

psychologique qui sonde en permanence la profonde nature physiologique pour favoriser et développer les réactions vitales. Accordez-vous donc suffisamment de temps pour la préparation du bain et pour le bain lui-même. La première démarche consiste à faire le calme psychique, ce qui demande peu d'efforts pour l'initié qui se réjouit à l'avance des bienfaits qu'il va retirer de sa séance. Ensuite, il faut du temps pour que le sauna « se fasse », pour que les résistances du poêle chauffent les pierres, les murs et les banquettes. Les parois en bois de votre sauna

accumulent une chaleur importante, qu'elles restituent sous forme de radiation au baigneur. Rappelez-vous, la chaleur réconfortante irradie de manière égale de tous les côtés et non pas d'une source unique de chaleur. Le sauna sera bien chauffé (45 mn environ) avant la séance de façon à porter la température des parois à 50 cm du plafond à 70 ou 80°. Votre bain de chaleur s'apprécie mieux lorsqu'il est pratiqué sans se presser afin de permettre à chacun de savourer l'ambiance de camaraderie qui y règne. Avant de vous déshabiller, occu-

pez-vous des détails, tels que les serviettes de bain, les loofas (gants de crin), le remplissage d'eau du seau en bois, le savon ainsi que les autres accessoires dont vous aurez besoin. Devoir retourner chercher un objet oublié alors qu'on a déjà commencé la séance n'est jamais agréable.

En Finlande ainsi que dans les autres pays scandinaves, les gens ont une attitude très ouverte par rapport à la nudité. On ne voit jamais personne prendre un bain habillé, le sauna se prend nu sans artifice. Si vous êtes gêné d'être nu, vous pouvez enrouler une serviette de bain autour de votre taille et de vos épaules. Évitez de porter des vêtements serrés comme un maillot de bain, car ils coupent la circulation sanguine, empêchent la transpiration, gênent l'évaporation de la sueur et posent un problème d'hygiène. Laissez au vestiaire vos bijoux qui subiraient une élévation de température et pourraient par conduction brûler la peau.

Même si l'on dispose d'un sauna architecturalement correct, on peut passer à côté de ses bienfaits si l'on n'est pas informé de la séquence à respecter approximativement pour en tirer le maximum d'agrément. On a bien compris le sauna si l'on se sent bien non seulement après mais aussi pendant la séance. Dans un bain de sauna, on devrait pratiquer deux ou trois fois l'alternance « se chauffer - se refroidir ». Le temps de 5mn d'exposition à la chaleur ne suffit pas, 8mn semblent être le minimum pour ne pas manquer la phase de surchauffement (ce qui permet d'accepter plus spontanément la douche fraîche). La séance d'exposition à la chaleur, variable d'un sujet à un autre, n'excèdera pas 15mn pour les habitués et la moyenne s'établit vers 12mn. Le docteur Ann-Marie Bendahan (auteur

du livre *Le sauna finlandais*) pense que le protocole qui suit devrait être affiché impérativement dans les saunas publics avec, notamment, une mise en garde contre les séjours prolongés :



DR : Nordique France Nîmes

1) Afin de favoriser la propreté, les baigneurs doivent prendre une douche chaude avant d'entrer dans la sauna. Elle assure non seulement le nettoyage de la peau mais aussi le réchauffement du corps. Toutes impressions de froid doivent être neutralisées et cette mesure d'hygiène nécessite un bon savonnage de la tête aux pieds. On évitera de se sécher avant de rentrer dans le sauna afin d'apporter une réponse plus douce à la contrainte thermique. Les mécanismes adaptatifs classiques de la thermorégulation entrant en jeu sans délai.

2) Dans le sauna, mettez une serviette de bain sur la banquette afin de conserver le siège propre pour le prochain baigneur et choisissez votre hauteur. Il fait nettement plus chaud sur la banquette du haut qui sera plutôt utilisée par les sujets entraînés. On s'assoit sur sa serviette, jambes repliées ou allongées, les pieds sur le même plan que les fessiers. Ainsi le refroidissement du bas du corps n'a pas lieu et la sudation se déclenche

rapidement.

3) Jetez de l'eau sur les pierres chauffées (pas plus de 3 louches à la fois). Faites circuler tous ces ions négatifs ! Prévenez au préalable vos collègues de baignade afin qu'ils puissent anticiper la vague de chaleur en se baissant rapidement ou en s'asseyant à un niveau inférieur. Dès que l'air chaud humidifié par le jet de vapeur atteint la peau d'un baigneur, la vapeur d'eau s'y dépose. C'est le point culminant de l'action de chaleur. De nombreuses gouttelettes

d'eau se forment sur votre peau tout en stimulant l'activité des glandes sudoripares.

4) Après avoir transpiré, rafraîchissez-vous. En effet, la neige et l'eau glacée sont des plaisirs revigorants, c'est le moins que l'on puisse dire. Faites attention à la neige dure qui peut vous égratigner, et portez des pantoufles lorsque vous marchez dans la neige. Les jets d'eau, les douches (froides) ou l'immersion dans un bassin offrent une alternative plus douce pour se rafraîchir. Ou encore vous pouvez tout simplement vous asseoir dans un endroit calme et frais. N'oubliez pas que le corps a besoin d'évacuer les calories emmagasinées ! Il ne faut pas se priver du luxe de se faire frotter le dos avec le gant de crin ou de se faire faire un massage par un ami.

5) Le repos allongé (10 à 15 mn) s'impose pour laisser le temps aux fonctions de se normaliser à nouveau. Le relâchement envahit tout le corps...

6) On prend une douche chaude et on retourne au sauna →

Le sauna :

...un art

pour un deuxième bain de 8 à 12mn.

7) Le passage sous la douche froide devient un « bienfait des Dieux » diront certains connaisseurs.

8) Nouvelle phase de repos.

9) Avant d'envisager un troisième passage, on doit s'assurer que l'on a pleinement récupéré. On ne se laisse pas entraîner par les amis et ce troisième passage est loin d'être une obligation. Rappelez-vous c'est votre corps qui décide ! On se lave avant de retourner une dernière fois au sauna. La durée de ce dernier passage égale celle des autres. La sueur apparaît rapidement et une impression de fatigue ou d'une moins bonne résistance à la chaleur peut surgir donnant la limite du bain.

10) On se dirige alors vers la douche où l'utilisation de l'eau froide est devenue indispensable pour abandonner la chaleur excédentaire. A l'issue de cette douche « plaisir », la peau est froide au toucher sans que l'on ait une sensation de froid.

11) On terminera par un bain de pieds chaud. On séjourne ici, assis et les pieds au chaud entre 3 et 5 mn. Toute application d'eau froide contracte les vaisseaux sanguins de la peau. On en accélère à nouveau la dilatation (par réflexe) par un bain chaud de pieds. Il se produit alors très tôt une sensation bienfaisante de chaleur sur l'ensemble du dos.

Il s'agit d'un schéma général, mais chacun doit, par tâtonnements le plus souvent, trouver ce qui lui convient le mieux : sa place dans le sauna, la température et l'hygrométrie qu'il apprécie le plus, sa durée de séjour dans la pièce chaude, le nombre de séquences et la méthode de rafraîchissement. On doit toujours respecter l'alternance chaleur humide et chaleur

sèche et surtout phase chaude et phase froide. Un aspect important du sauna est qu'il ne doit faire l'objet d'aucune contrainte, ni présenter un quelconque aspect de compétition qui serait étranger à l'esprit du sauna. Son rituel implique que l'on ne soit pas minuté. Il vaut mieux prévoir deux bonnes heures et bien choisir son moment car on ne va pas au sauna l'estomac plein. Après, il convient de boire et de manger salé pour corriger les pertes sudorales.

où les problèmes quotidiens sont laissés à la porte. Vous pouvez profiter de ses bienfaits deux à trois fois par semaine. Inutile de vous préciser que je ne conçois plus une habitation sans un sauna et, en tant que sophrologue, j'apprécie particulièrement ce moment de rêve et de pause dans le tumulte de la vie où je partage musique, bien-être, chaleur et santé. Les réflexions contradictoires des utilisateurs vont « bon train ». Nous allons nous efforcer de répondre



DR : Nordique France Nimes

C'est finalement au fil des séances que l'on maîtrise la technique et que le corps ajuste ses réactions. La sudation apparaît de plus en plus rapidement, et son abondance répartie sur toute la surface cutanée permet des séjours plus longs en cabine. Il est primordial de connaître les raisons pour lesquelles on décide de faire un sauna. Est-ce pour essayer ? Pour se sentir mieux ? Pour se relaxer ? Pour chasser la fatigue musculaire ? Bref, ces motivations liées à l'âge et à la vigueur du sujet permettent de mieux définir les modalités de la séance. La règle générale, que l'on répète souvent, est de faire du sauna une retraite de tranquillité

aux questions que tout le monde se pose comme : « un sujet ayant les yeux secs peut-il accéder au bain de sauna ? » Réponse dans notre prochain numéro avec l'interview exclusive *Spasmagazine* du docteur finlandais Ann-marie Bendahan. Avis aux amateurs !...

■ A. GIRAUD

BIBLIOGRAPHIE :

« Retrouver et conserver sa santé par le sauna » d'Alain Rousseaux ISBN 2-9505123-0-5

« Le sauna finlandais » du Dr Ann-Marie Bendahan ISBN 2-9-509034-1-X