

Controverse sur les bienfaits du sauna à infrarouge

Dans son numéro d'octobre 2009, le magazine *Protégez-Vous* présentait un article intéressant sur les saunas résidentiels à infrarouge. On y soulignait notamment à quel point il est important qu'un sauna de ce type, pourvu d'éléments chauffants électriques, satisfasse aux normes d'organismes reconnus, comme Canadian Standard Association (CSA) et Underwriter's Laboratories (UL) afin de prévenir les risques d'électrocution et d'incendie.

L'article cite également le dermatologue Lawrence E. Gibson qui avait écrit, sur le site de la célèbre clinique Mayo, qu'il n'y a aucune évidence prouvant qu'un sauna contribue à évacuer les toxines du corps. Or, quelques études américaines avaient démontré dès les années 1980 que le sauna permet de réduire la charge corporelle des pesticides et autres polluants environnementaux. Ces études sont mentionnées par le pionnier américain de la médecine environnementale, le Dr William J. Rea, dans son livre *Optimum Environments For Optimum Health and Creativity*.

À son Environmental Health Center (ehcd.com), une clinique privée située à Dallas, au Texas, ce célèbre cardiologue a traité plus de 2000 personnes dont l'organisme affichait des taux élevés de jusqu'à 300 polluants chimiques. Le sauna à infrarouge jumelé à l'exercice modéré et à des massages corporels fait partie du traitement de désintoxication qu'il prescrit en plus de la consommation d'aliments certifiés biologiques, d'eau et d'air purs.

Fièvre bénéfique

Tout comme la fièvre, le sauna stimule le métabolisme corporel pour tuer les microbes et expulser les polluants chimiques via les poumons, les excréments et la peau, explique le Dr Rea. Selon lui, les pesticides, les biphényles polychlorés (BPC) et autres toxines pétrochimiques liposolubles s'accumulent dans le corps pendant des années, et ce davantage dans les graisses — qui composent toutes les membranes cellulaires de nos tissus et organes — que dans le sang. En période de stress, ces toxines sont libérées par les graisses et elles nuisent aux organes, explique-t-il. Par exemple, les composés chlorés vont alors anesthésier le cerveau et irriter le cœur.

Les personnes hypersensibles ont été empoisonnées et souffrent d'une déficience de leurs systèmes immunitaire et enzymatique de désintoxication. Elles affichent d'ailleurs une carence en nutriments dont une des fonctions est de s'attacher aux polluants afin qu'ils puissent être évacués par les organes d'élimination.

L'évitement des polluants environnementaux est le premier facteur permettant d'améliorer l'état de santé des hypersensibles. Par contre, le corps se désintoxique plus rapidement avec un programme incluant le sauna, l'exercice et les massages complété par une bonne hydratation et une supplémentation. C'est qu'il faut remplacer les vitamines, les minéraux et les acides aminés éliminés par la sudation — surtout les oligoéléments

cuivre et plomb chez les hommes, le zinc chez les femmes, ainsi que le calcium et le magnésium chez les deux sexes.

Le Dr Rea recommande de passer régulièrement du temps dans un sauna car les polluants s'accumulent et s'éliminent en couches successives dans le corps. Chez les hypersensibles et autres personnes très malades, le traitement doit se faire en douceur et sous surveillance médicale car une mobilisation trop rapide des produits chimiques toxiques peut provoquer divers symptômes (faiblesse, confusion, douleurs, etc.).

Des ondes nocives ?

Par ailleurs, *Protégez-Vous* citait une étude concluant que les ondes infrarouges pouvaient « contribuer au vieillissement et au cancer de la peau ». Or, les saunas à infrarouge n'émettent pas le type d'ondes dont il était ici question, nuance la psychologue Nenah Sylvler, auteure du livre *Holistic Handbook of Sauna Therapy* (nenahsylvler.com).

« L'étude de Jean Krutmann portait sur des ondes mesurant de 760 à 1400 nanomètres (nm), soit de 0,76 à 1,4 microns, précise-t-elle. Or, les saunas à infrarouge émettent typiquement des rayons infrarouges lointains, d'environ 9,4 microns, réputés pour leurs effets thérapeutiques. De plus, l'étude portait sur des cellules de peau humaine cultivées en laboratoire. De telles études ne sont aucunement pertinentes pour les humains ou les animaux vivants. » 



Les éléments en céramique émettent des ondes infrarouges similaires à celles du soleil et du feu. Ces rayons chauffent rapidement le corps. L'air chauffé à une température de 60 °C plutôt que 90 °C est donc suffisant, ce qui évite d'irriter la peau et les poumons. L'humidité est aussi déconseillée car elle favorise la croissance des moisissures et des bactéries et limite la transpiration. Le sauna idéal est en verre, en bois dur (les terpènes émis par le cèdre sont très toxiques pour certains individus) ou en céramique avec des joints en coulis de ciment non toxique. Enfin, le sauna doit être ventilé vers l'extérieur afin d'éviter la réabsorption des polluants évacués par le corps.