



## Les Bienfaits du SPA



Avant même de parler des bienfaits des SPA, attardons-nous quelques instants sur les derniers chiffres faisant ressortir le besoin important de bien être et de repos chez les gens.

Concernant le mal de dos, une étude a été faite et il a été noté que « 9 Français sur 10 ont déjà été touchés par ce fléau national. Par ailleurs, 38% d'entre eux déclarent avoir souffert du dos plus de 10 fois au cours des 5 dernières années, ce qui signifie que plus d'1/3 des Français est très régulièrement confronté au mal de dos. » et notamment en France En France, le mal de dos touche environ 70 % de la population adulte selon le site [Lombalgie.fr](http://Lombalgie.fr). On estime que les trois quarts des individus âgés de 20 à 90 ans souffriront à un moment donné de douleurs lombaires. Lorsqu'il dure depuis au moins 12 semaines, le mal de dos est dit chronique. »

Un mal de dos peut également provenir du stress accumulé, « Le stress touche près de 9 Français sur 10 au cours de leur vie<sup>1</sup>. Pour la simple année 2021, plus d'1 sur 2 dit avoir ressenti du stress. »

Dotant plus que « Près de 200 000 nouvelles maladies déclarées en France chaque année sont causées directement par le stress ».

« Au début du mois de mai, 25,4 % des personnes interrogées montraient ainsi des signes d'un état anxieux (12 points de plus qu'en 2017), 15,1 % présentaient des signes d'un état dépressif et 67,2 % déclaraient souffrir de troubles du sommeil. Plus alarmant encore, 11,3 % du panel indiquait avoir eu des pensées suicidaires, soit un chiffre en hausse de près de 3 points en l'espace d'une année. »

Ainsi, avec ces chiffres évoqués, vous comprendrez d'autant plus l'importance du Spa dans les habitations et leurs bienfaits sont devenus très important dans la société d'aujourd'hui.

Depuis des millénaires, l'Homme utilise l'eau chaude pour ses qualités thérapeutiques. Le bain chaud a été adopté par de nombreuses cultures et civilisations (romaine, grecque, turque, japonaise, nordique, égyptienne, indienne...).

L'évolution du Spa signifiant « *sanita per aqua* » le soin par l'eau, a nettement progressé, de sa première création en forme de chaudron, à un produit de haute qualité autant sur le plan esthétique que technique. Le Spa permet aujourd'hui de répondre à toutes vos attentes et d'exceller dans tout ce qu'il vous propose. En plus d'être un lieu de détente et de plaisir, c'est également un excellent allié pour le soin et le bien-être, qu'il soit physique ou bien mental

Cela est d'autant plus agréable, que le spa intérieur ou bien extérieur peut être utilisé pour le plaisir et ses bienfaits, tout le long de l'année (365 jours par an) !!

ADHÉRENT



# HÉNOCQUE PISCINES

CONCEPTEUR / CONSTRUCTEUR DE PISCINES

• 14 Avenue de la Libération - 60260 LAMORLAYE - Tél. : 09 78 04 96 00  
• 71 Avenue Valéry Giscard d'Estaing - 95290 L'ISLE-ADAM - Tél. : 06 14 13 31 11  
E-mail : [contact@henocquepiscines.fr](mailto:contact@henocquepiscines.fr)

[henocquepiscines.fr](http://henocquepiscines.fr)



# EUROPISCINE

CERTIFIÉ VALEURS PARTAGÉES

## **Bienfait 1 : Détendre son corps et son esprit :**

Le Spa permet de diminuer le stress, la dépression, les tensions et l'anxiété que nous accumulons.

Avec la chaleur de l'eau et ses vertus massantes, il va stimuler la production d'endorphines par l'organisme (hormone du bonheur) et permettre de détendre les muscles fatigués ou douloureux.

Il aiderait même les personnes souffrant de diabète type 2 en réduisant le taux de sucre dans le sang).

En diminuant notre stress, nous allons diminuer également les différentes douleurs chroniques telles que :

- La raideur de la nuque, les contractures, l'arthrite, rhumatismes, les douleurs lombaires...

Grâce à ses nombreuses buses situées aux endroits précis, le spa agira précisément là où les douleurs sont souvent présentes notamment :

- Les cervicales, dos, lombaires, hanches, mains, mollets, pieds, etc.

On peut également coupler cela avec l'aromathérapie très bonne pour lâcher prise, apaiser, stimuler ou soigner, avec une réelle détente psychique, simplement en mettant des huiles essentielles dans le spa cela peut soulager des maux



- Lavande (relaxante),
- Eucalyptus (respiratoire),
- Algues marines (remise en forme/revitalisante),
- Jasmin (dépression),
- Rose (circulation sanguine et à la digestion) ...

## **Bienfait 2 : Réduire nettement sa fatigue :**

Une pratique régulière du Spa, en plus de diminuer le stress... permet d'avoir un sommeil plus réparateur.

Avec ses qualités permettant une détente profonde du corps et de l'esprit, c'est tout naturellement qu'une séance avant de se coucher facilite la digestion, l'endormissement, régule mieux le sommeil et réduit les insomnies.

Avec un sommeil de qualité, votre fatigue au quotidien diminuera, vous apprécierez avoir dans la journée une meilleure concentration et une évolution de votre énergie.

ADHÉRENT



# HÉNOCQUE PISCINES

CONCEPTEUR / CONSTRUCTEUR DE PISCINES

• 14 Avenue de la Libération - 60260 LAMORLAYE - Tél. : 09 78 04 96 00

• 71 Avenue Valéry Giscard d'Estaing - 95290 L'ISLE-ADAM - Tél. : 06 14 13 31 11

E-mail : [contact@henocquepiscines.fr](mailto:contact@henocquepiscines.fr)

[henocquepiscines.fr](http://henocquepiscines.fr)



# EUROPISCINE

CERTIFIÉ VALEURS PARTAGÉES

### Bienfait 3 : Un atout beauté :

Le Spa s'appuyant sur l'utilisation de l'eau chaude combinée aux massages délivrés par les jets hydromassants sera d'une redoutable efficacité pour :

- Tonifier la peau, soulager les soucis de circulation sanguine, lutter contre la cellulite et redessiner votre silhouette.

Un réel atout beauté également pour le visage grâce à l'évaporation de l'eau chaude, elle dilatera les pores, facilitera l'élimination des toxines et permettra un nettoyage en profondeur de votre peau.

S'octroyer un moment rien que pour soi fait déjà du bien au moral.

### Les recommandations de HENOCQUE PISCINES !

La température de l'eau dans un Spa est très importante c'est pour cela qu'avant de l'utiliser vérifiez bien tous les paramètres.

La température de l'eau d'un spa est en général réglée entre 36°C et 38°C.

Pour les plus frileux et résistant 40°C est la température **maximale** pour un adulte.

*Au-delà de cette température, la chaleur peut présenter un risque pour la santé. Elle peut alors agir sur la pression sanguine ou augmenter le risque cardio-vasculaire.*

Pour une utilisation optimale et en toute sécurité, il est recommandé d'avoir des séances de 20min (avec jets), rien ne vous empêche d'y rester 30min **maximum** (hors jet).

Vous pouvez également répéter les séances durant la journée en conservant toujours ces recommandations et en vous douchant avant chaque utilisation.

N'hésitez pas à bien vous hydrater pour éviter la déshydratation.

ADHÉRENT



# HÉNOCQUE PISCINES

CONCEPTEUR / CONSTRUCTEUR DE PISCINES

• 14 Avenue de la Libération - 60260 LAMORLAYE - Tél. : 09 78 04 96 00

• 71 Avenue Valéry Giscard d'Estaing - 95290 L'ISLE-ADAM - Tél. : 06 14 13 31 11

E-mail : [contact@henocquepiscines.fr](mailto:contact@henocquepiscines.fr)

[henocquepiscines.fr](http://henocquepiscines.fr)



# EUROPISCINE

CERTIFIÉ VALEURS PARTAGÉES

*Pour une utilisation et des bienfaits optimales, il est important d'énumérer quelques contre-indications :*

- Il est important de connaître et tenir compte des contre-indications relatives à l'utilisation d'un spa.
- Ne jamais utiliser d'appareil électrique près du jacuzzi afin d'éviter tout risque d'électrocution.
- Il est préférable d'attendre un peu avant d'utiliser le spa, après un exercice ou effort physique important.
- Eviter une trop grande consommation d'alcool avant une séance, cela peut être dangereux (cela peut provoquer des malaises).
- En cas de traitement médical, demandez toujours l'avis de votre médecin avant une éventuelle utilisation du spa.
- Le Spa est également déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants, mais également aux personnes souffrant de problèmes de tension, de circulation, de maladie cardiaque ou encore de diabète ou de maladies infectieuses. En cas de doute, demandez toujours l'avis de votre médecin avant une éventuelle utilisation.
- Lors de l'utilisation, pensez à adapter la force des jets en fonction de la morphologie de la personne dans le Spa. Cela peut avoir un impact néfaste sur la peau et les muscles.

**Alors, laissez-vous tenter par un moment de bien être ?**



Boutique Lamorlaye :  
14 Avenue de la libération  
60260 LAMORLAYE  
09.78.04.96.00

Boutique L'Isle Adam :  
71 Avenue Valéry Giscard d'Estaing  
95290 L'ISLE ADAM  
06.14.13.31.11

Retrouvez-nous sur [henocquepiscines.fr](http://henocquepiscines.fr)

ADHÉRENT



**HÉNOCQUE PISCINES**

CONCEPTEUR / CONSTRUCTEUR DE PISCINES

• 14 Avenue de la Libération - 60260 LAMORLAYE - Tél. : 09 78 04 96 00  
• 71 Avenue Valéry Giscard d'Estaing - 95290 L'ISLE-ADAM - Tél. : 06 14 13 31 11  
E-mail : [contact@henocquepiscines.fr](mailto:contact@henocquepiscines.fr)

[henocquepiscines.fr](http://henocquepiscines.fr)



**EUROPISCINE**

CERTIFIÉ VALEURS PARTAGÉES