

LA BALNEOTHERAPIE ACTIVE

Les bienfaits

La balnéothérapie active associe l'exercice physique à la balnéothérapie traditionnelle

La société Dynamika, créée depuis 2005, en est l'initiatrice Française avec une gamme d'équipements composé de :

- Spabike Tonic
- Spabike Relax
- Spa°jogger
- Waterstep

Ces baignoires d'hydro massage actif ont une réelle efficacité pour la remise en forme en douceur, le retour à la mobilité et le traitement de l'insuffisance veineuse (jambes lourdes, cellulite, varices, œdèmes, etc...).

L'aquadrainage lymphatique élimine les toxines stockées et installées, le pédalage et la marche dans l'eau drainent et renforcent les muscles.

Comment ? En combinant un courant massant produit par des buses d'hydro massage, à l'exercice physique aquatique. Le pédalage ou la marche permettent de tonifier les muscles posturaux (du bassin, des cuisses et des mollets). Il s'agit d'un travail en élongation de ces muscles, ce qui favorise le soutien des veines profondes et par conséquent le maintien d'un bon retour veineux.

Pour optimiser les bénéfices, il est recommandé d'effectuer les exercices dans une eau à une température de 26 à 28°, température idéale pour déclencher le processus d'élimination de la cellulite œdémateuse, d'agir sur la fibrose et le tissu adipeux. Un travail doux, régulier et prolongé, 30 à 45 min par séance, permet de constater une modification de la silhouette en 1 mois à raison de 2 à 3 séances par semaine, et un réel remodelage en 2 à 3 mois. Ce traitement, qui n'occasionne ni traumatisme musculaire, ni traumatisme articulaire, est un traitement durable puisqu'il s'agit d'une action en profondeur sur la tonicité musculaire agissant directement sur le système veineux.

Rééducation

Ergonomique, et à l'accès facilité par une porte étanche, ces baignoires sont également indiquées pour la pratique d'exercices de rééducation fonctionnelle et la résistance cardio-vasculaire.

Ces équipements ont été conçus afin de réunir les avantages de l'activité de décharge pour les articulations inférieures à ceux de la pression hydrostatique du corps immergé. A ceci, nous avons rajouté l'expérience des techniques reconnues comme l'hydro massage et les bienfaits de l'eau thermale ou de mer.

La balnéothérapie active est particulièrement efficace dans la phase initiale du traitement de rééducation puisqu'elle permet :

- d'agir sur l'inflammation locale et donc sur la mobilité des articulations,
- d'agir sur les contractions de défense antalgique à travers le confort de l'état d'apesanteur,
- d'agir sur la récupération du développement musculaire grâce aux synergies du mouvement dans l'eau, en réduisant les risques de complications dues à une mobilité réduite comme l'hyarthrose et la réaction algodystrophique.

Ces soins par l'eau sont indiqués pour le traitement des lymphoedèmes, des oedèmes-fibrosclérotiques et des maladies du système ostéoarticulaire, des muscles et du tissu conjonctif.

Coaching

Un système unique de coaching par série fractionnée (interval training) a été développé par l'expertise de coachs et l'expérience Dynamika dans la remise en forme par l'eau.

Cette technique d'entraînement permet de s'adapter à tous les niveaux sportifs ainsi qu'aux personnes en surcharge pondérale ou mobilité réduite.

L'exercice physique par série fractionnée est la meilleure technique pour brûler des calories et réduire les corps gras. De plus, la consommation d'énergie pour restaurer l'organisme après l'exercice, est de 6 à 15% fois supérieure à celle dépensée pendant l'exercice.

Ainsi, des résultats très significatifs sont obtenus par cette méthode d'entraînement, quelque soit le besoin, qu'il soit esthétique, sportif ou médical.

EXTRAITS PRESSE

... la cellulite œdémateuse

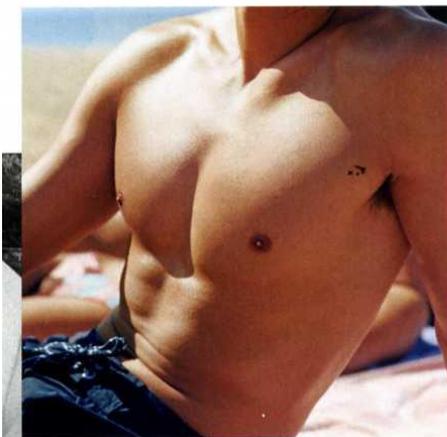
Le drainage lymphatique manuel est la méthode de référence. A condition qu'il soit pratiqué par un professionnel expérimenté, il agit sur la rétention d'eau et l'œdème d'origine veineuse ou lymphatique. Mais cette technique passive (pour le patient) n'a qu'une action provisoire.

L'aquadrainage lymphatique s'effectue en piscine, le corps placé face à des buses qui produisent un fort courant. Il associe le pédalage sur une bicyclette aquatique à des exercices fondés sur les études Bed-Rest menées en médecine spatiale. Ces exercices visent à tonifier les muscles posturaux du bassin (psoas et pyramidal), des cuisses (pectiné et adducteurs) et des mollets (soléaires). Des muscles toniques plutôt que gros constituent en effet le meilleur soutien des veines profondes. Ainsi, 8 minutes de gymnastique vasculaire active chaque jour suffisent à maintenir un bon retour veineux. Effectués dans l'eau, ces exercices constituent un excellent traitement de la cellulite œdémateuse et agissent aussi sur la fibrose et même sur le tissu adipeux si l'eau est assez froide pour provoquer une dissipation d'énergie. Pédaler dans une eau à 28, voire à 26°C, fait brûler trois fois plus d'énergie que sur un vélo d'appartement ou dans une eau à 32°C.



L'aquadrainage est la seule technique nécessitant des efforts physiques, ce qui explique qu'elle soit la plus efficace.

AQUAFORME AUBAGNE-DYNAMIKA



L. LOGAN/GETTY

Il y a plus de rétention d'eau et de fibrose en bas du corps. Les femmes prédisposées à avoir de la graisse sur les jambes y cumulent tous les problèmes. La brioche masculine, elle, est faite d'adipocytes.

... la cellulite mixte

Toutes les techniques évoquées ci-contre peuvent être utilisées successivement pour attaquer les problèmes un à un, en commençant par le plus ardu, la fibrose. En effet, la cellulite fibreuse est gênante pour utiliser les ultrasons ou la lipoaspiration. Le plus efficace est donc de commencer par le laser ou l'endermologie qui s'attaque aux trois types de problèmes. Mais pour un résultat vraiment probant et durable, un changement d'alimentation et une activité physique régulière sont indispensables, quelle que soit la technique amincissante utilisée. La cellulite est le résultat d'un dysfonctionnement chronique que l'on ne peut qu'équilibrer, et non traiter, en agissant aussi sur les autres composantes : abus de sucre, manque de tonus musculaire, stress, déséquilibre hormonal, etc. Une étude menée au Texas sur des patients ayant subi une lipoaspiration qui leur avait fait perdre de 2 à 3 kg a montré que 6 à 24 mois plus tard, près de la moitié d'entre eux étaient plus gros qu'avant l'intervention. Certains avaient pris 7 kg et la plupart de ceux ayant maintenu leur poids s'étaient mis non seulement au régime mais au sport. Une activité doublement nécessaire, car si les techniques présentées ici peuvent amincir, aucune ne donne la silhouette sculpturale d'une gymnaste. Des grands et des petits fessiers sous-développés condamnent à avoir les hanches en forme de violon et les fesses carrées !

33

Les injections ne sont pas encore au point

La promesse : faire éclater les adipocytes en y injectant une substance *ad hoc*. La plus anciennement utilisée est un sérum hypo-osmolaire, c'est-à-dire ayant une osmolarité inférieure à celle du contenu des adipocytes, ce qui les fait éclater. En théorie. Car rien ne prouve que l'on injecte bien dans les adipocytes, ni surtout que ces cellules, si élastiques que leur volume peut augmenter de 30 fois, éclatent réellement. Dernier inconvé-

nient : une injection coûte quelques centaines d'euros alors que la dose de sérum vaut 20 centimes. **Autre produit injecté,** le Lipostabyl ou phosphatidylcholine a un effet détergent qui fait éclater les membranes cellulaires, celles des adipocytes, certes, mais aussi celles d'autres cellules. La FDA a lancé une alerte à ce sujet. La vente de Lipostabyl n'est pas autorisée en France. Certains praticiens n'hésitent pourtant pas à l'injecter, quitte à

le diluer pour minimiser les risques et l'efficacité par la même occasion. Ce produit Sanofi est utilisé en Allemagne et en Italie pour traiter l'embolie de cholestérol provoquée par un *crush syndrome* (syndrome d'écrasement), mais pas la cellulite. La lipolyse par mésothérapie est une autre forme d'injection, cette fois d'un cocktail de substances (théophylline, rutine, silicium, etc.) dont l'efficacité n'est pas encore démontrée.

 santé & psychologie mai 2008

Les veines peuvent être fragiles du fait d'une mauvaise hérédité. Elles peuvent également se fragiliser au fil des ans, lorsqu'elles sont soumises à des facteurs extérieurs agressifs (par exemple : la position debout prolongée ou les variations de poids en yoyo).

On sait maintenant que l'insuffisance veineuse, comme le diabète ou l'artériosclérose, est influencée par le mode de vie moderne.

Comment la circulation se fait-elle dans les jambes ?

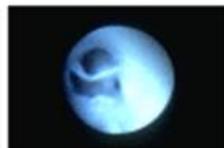
Le sang part du cœur vers les tissus périphériques grâce aux artères. Il s'agit du sang chargé d'oxygène et de nutriments, qui vient nourrir l'ensemble des tissus : peau, muscles, os, organes. En fonctionnant, ces tissus vont rejeter des déchets et du gaz carbonique qui devra remonter vers le cœur par les veines. Il s'agit de sang rouge foncé, pauvre en oxygène, et rempli de toxines. Les valvules présentes dans les veines fractionnent la colonne sanguine. En se contractant, le muscle provoque la remontée du sang, les valvules en empêchant le reflux.

Des veines douées d'une grande élasticité et qui peuvent se comprimer complètement contrairement aux artères qui restent résistantes à la pression.

Le sang part du cœur vers les tissus périphériques grâce aux artères. Il s'agit du sang chargé d'oxygène et de nutriments, qui vient nourrir l'ensemble des tissus : peau, muscles, os, organes. En fonctionnant, ces tissus vont rejeter des déchets et du gaz carbonique qui devra remonter vers le cœur par les veines. Il s'agit de sang rouge foncé, pauvre en oxygène, et rempli de toxines. Les valvules présentes dans les veines fractionnent la colonne sanguine. En se contractant, le muscle provoque la remontée du sang, les valvules en empêchant le reflux.



valvule saine
à l'intérieur
d'une veine



valvule abîmée
à l'intérieur
d'une veine



valvule rétractée,
à l'origine du
reflux sanguin

Le rôle des muscles qui soutiennent les veines profondes

Le lien étroit entre le tonus des muscles du mollet et le diamètre des veines intramusculaires est connu de longue date. Il a été récemment confirmé par une étude dite BED-REST réalisée par le CNES (Centre National d'Etudes Spatiales). L'alitement prolongé au-delà de trois mois entraîne une fonte de plus de 20 % des muscles jumeaux et soléaires des mollets. Chez les patients insuffisants veineux, cette fonte musculaire s'accompagne d'une augmentation de la dilatation des veines mesurée par pléthysmographie (1). Pour compenser cette dilatation veineuse, il a été montré que les muscles profonds appelés aussi muscles posturaux avaient un rôle supérieur sur le retour veineux aux muscles superficiels, et qu'il fallait choisir des exercices physiques pouvant entraîner en même temps les muscles agonistes et antagonistes, par un travail en résistance au cours de mouvements de large amplitude.

(2). Les muscles posturaux apparaissent comme une véritable contention du réseau veineux profond.



80 % du réseau veineux profond se trouve à l'intérieur des muscles posturaux des membres inférieurs

1 - Blanchemaison Ph., Güell A.
Angiologie et espace.
Angiologie, 2003, 55, 2, 64-67.

Le rôle des muscles qui soutiennent les veines profondes

Le lien étroit entre le tonus des muscles du mollet et le diamètre des veines intramusculaires est connu de longue date. Il a été récemment confirmé par une étude dite BED-REST réalisée par le CNES (Centre National d'Etudes Spatiales). L'alitement prolongé au-delà de trois mois entraîne une fonte de plus de 20 % des muscles jumeaux et soléaires des mollets. Chez les patients insuffisants veineux, cette fonte musculaire s'accompagne d'une augmentation de la dilatation des veines mesurée par pléthysmographie (3). Pour compenser cette dilatation veineuse, il a été montré que les muscles profonds appelés aussi muscles posturaux avaient un rôle supérieur sur le retour veineux aux muscles superficiels, et qu'il fallait choisir des exercices physiques pouvant entraîner en même temps les muscles agonistes et antagonistes, par un travail en résistance au cours de mouvements de large amplitude.

Ces quatre critères ont conduit à définir une Gymnastique Vasculaire Active (GVA®), nouvelle méthode physique pour renforcer les parois veineuses des membres inférieurs (4). Les muscles posturaux apparaissent comme une véritable contention du réseau veineux profond.

1 - Avram J. et col.

Les taux de SOD et de GPx dans le sang des veines saphènes variqueuses.
Phlébologie, 1999, 52, 2, 155-9.

2 - Blanchemaison Ph.

La vitamine E en phlébologie.
Phlébologie, 1999, 52, 3, 341-5.

3 - Blanchemaison Ph., Güell A.

Angiologie et espace.
Angiologie, 2003, 55, 2, 64-67.

4 - Blanchemaison Ph.

La Gymnastique Vasculaire Active : principes et technique.
Angiologie, 2003, 55, 4, 66-71.

Doctissimo : La cellulite concerne davantage les femmes. Pourquoi une telle injustice ?

Docteur Philippe Blanchemaison : La cellulite concerne 75 % des femmes et c'est vrai, relativement peu d'hommes. Chez les femmes, cette peau d'orange se localise sur la face externe des cuisses, la face interne des genoux alors que chez l'homme, on la trouve sous forme de graisse sur l'abdomen. Il faut savoir que plusieurs facteurs prédisposent les femmes à ce que les médecins appellent "lipodystrophie superficielle" : déséquilibre hormonal, facteur génétique troubles circulatoires, en particulier mauvais retour veineux. Mais le facteur nutritionnel et la forte tendance féminine au stockage des graisses est également à prendre en compte de même que le stress, qui contribue à l'augmentation du dépôt de graisses dans les tissus.



Dr Philippe Blanchemaison

Docteur Philippe Blanchemaison : Avant tout, il est important de bien différencier les types de cellulite existants, à savoir la cellulite adipeuse (excès de graisse), la cellulite infiltrée (rétention d'eau) et la cellulite fibreuse. C'est à partir d'un diagnostic précis qu'il est ensuite possible de choisir telle ou telle méthode. Et la qualité des résultats est directement dépendante de l'indication. Parmi les nombreuses techniques proposées, trois me semble plus particulièrement efficaces :

- **L'aquadrainage lymphatique :** encore plus performant que le drainage lymphatique manuel, il est préconisé en cas de rétention d'eau et de troubles circulatoires. Sa forme active associe une gymnastique aquatique à des séances de bicyclette aquatique ou de Pilates dans l'eau. L'effet est complet grâce au courant de l'eau qui masse en surface associé à une action sur les muscles posturaux, en profondeur.
- **L'endermologie ® :** ce type de massage technologique s'effectue grâce au Cellu M6 qui reproduit un palper-rouler en dynamique avec un système d'aspiration. Il permet de lutter contre la rétention d'eau et la fibrose mais se montre limité sur la cellulite adipeuse.