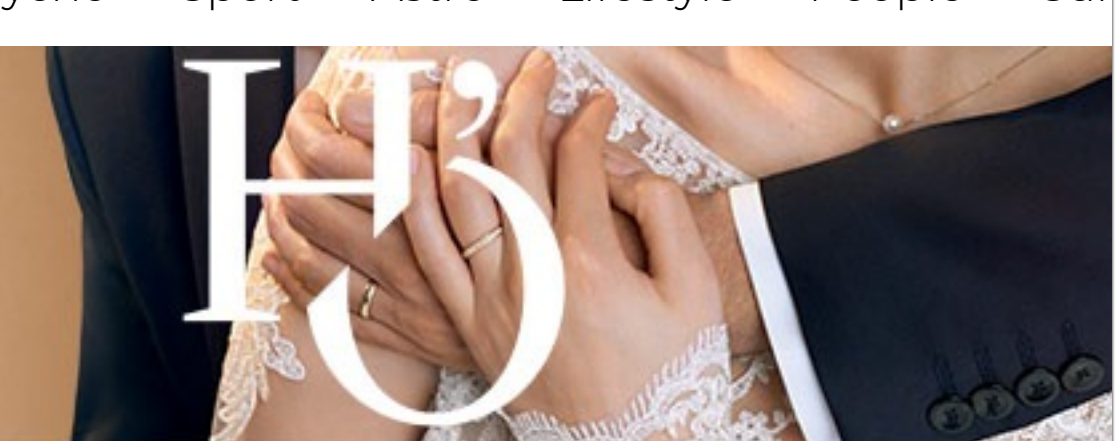


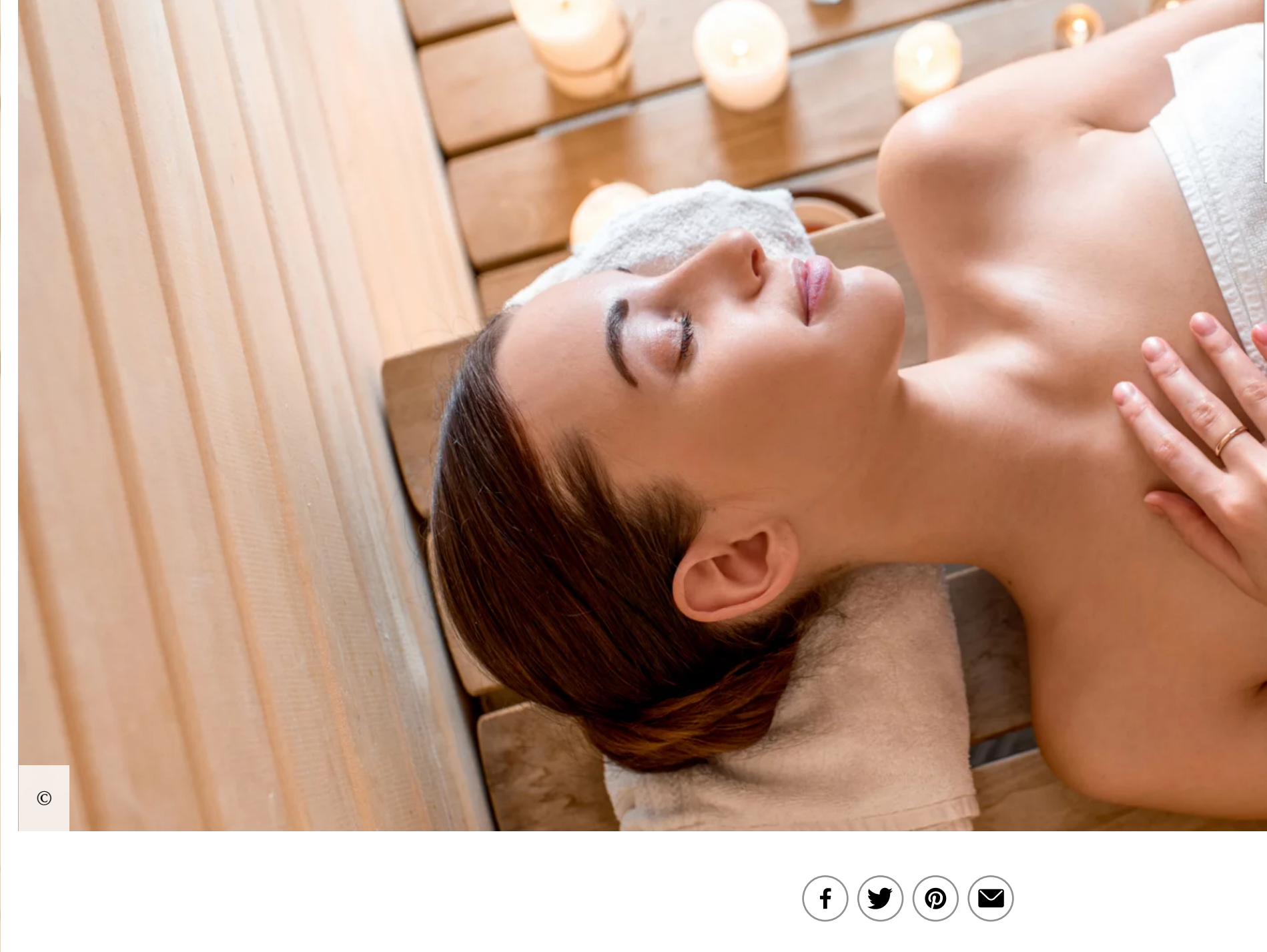
Histoire d'Or ALLIANCES



Cosmopolitan > Beauté > Bien-être > Massages et Spas

Les bienfaits du sauna japonais

PAR MARION DOS SANTOS CLARA



Tout droit venu du pays du Soleil Levant, le sauna japonais ou iyashi Dôme est bien différent du traditionnel sauna nordique en bois. Grâce à une technique de chaleur diffusée par infrarouge, le sauna japonais permet d'activer la transpiration et de procurer des bienfaits minceur et bien-être. Tour d'horizon du Iyashi Dôme.

Le sauna japonais, c'est quoi ?

Devenu tendance depuis quelques années, le **sauna japonais** puise ses origines dans une tradition japonaise ancestrale appelée « Suna Ryoho ». En effet, les japonais s'enterraient le corps dans le sable chaud de certaines zones de sources d'eau chaude au sud de l'archipel. Cette forme de cure permettait au corps d'éliminer les toxines par sudation.

En 2004, Shogoro Uemura crée son appareil de sauna japonais, aussi nommé **Iyashi Dôme**. La machine prend la forme d'un tube qui diffuse une chaleur sèche générée par les infrarouges.

Comment fonctionne le Iyashi Dôme ?

Le Iyashi Dôme provoque une sudation intense, destinée à **éliminer les toxines** et favoriser la décomposition des graisses.

Oubliez la petite cabane de bois du sauna traditionnel, il suffit de se glisser dans un dôme aux allures futuristes des pieds au cou. Seule la tête ressort de l'appareil, histoire de rassurer les plus claustrophobes d'entre nous.

La séance dure généralement 30 minutes : 15 minutes sur le ventre et 15 sur le dos. La cabine à infrarouge est idéale pour les personnes qui ne supportent pas les fortes chaleurs et qui ressentent une sensation d'étouffement dans les saunas. Dans un sauna japonais, le corps est réchauffé directement par la chaleur des rayonnements sans augmenter la température ambiante.

Les bienfaits du sauna japonais

- Détente et relaxation

Le sauna japonais promet un **moment de détente** et de relaxation. On s'allonge et on profite d'une pause 100% plaisir. Il favorise le repos et améliore la **qualité du sommeil**. Après la séance, on se sent plus détendue et plus zen.

- Maigrir grâce au sauna japonais

Pendant le sauna japonais, le corps réagit progressivement et se met à beaucoup transpirer. L'eau éliminée permet de débarrasser le corps des toxines fortement installées dans l'organisme et de puiser dans les graisses.

Vidéo du jour :



Une séance de 30 à 40 minutes produit une transpiration de type 2 (c'est-à-dire produite par les glandes sébacées et apocrines) équivalente à celle obtenue à partir de 20km de course à pied.

Le Iyashi Dôme est donc particulièrement adapté si vous voulez faire disparaître votre cellulite aqueuse. La chaleur d'une séance est également idéale pour accompagner la **récupération musculaire après l'effort**. N'hésitez pas à aller au **sauna après une séance de sport** !

- Une belle peau et un effet anti-âge

En plus de favoriser l'amincissement, le sauna japonais permet l'élimination des métaux lourds et des toxines absorbés avec la pollution. La peau est beaucoup plus belle et douce.

Les **bienfaits anti-âge** ont également été prouvés par une étude médicale. Le Iyashi Dôme agit sur le métabolisme des cellules qui produisent le **collagène**. Les rides sont ainsi atténuées, la peau plus hydratée et plus ferme et le teint plus homogène.

Iyashi Dôme : quelles contre-indications ?

L'utilisation du sauna japonais est contre-indiquée aux personnes souffrant de **problèmes cardiaques** et d'inflammations, aux personnes épileptiques ou encore à celles qui ont une fracture osseuse.

Il est également déconseillé pour les femmes enceintes et pour les personnes qui ont des implants.

En cas de doute lié à votre état de santé, demandez conseil à votre médecin.

Il est recommandé de boire de l'eau avant et après une séance de Iyashi Dôme. Ne consommez pas d'alcool durant la journée et évitez de manger une demi-heure avant la séance.

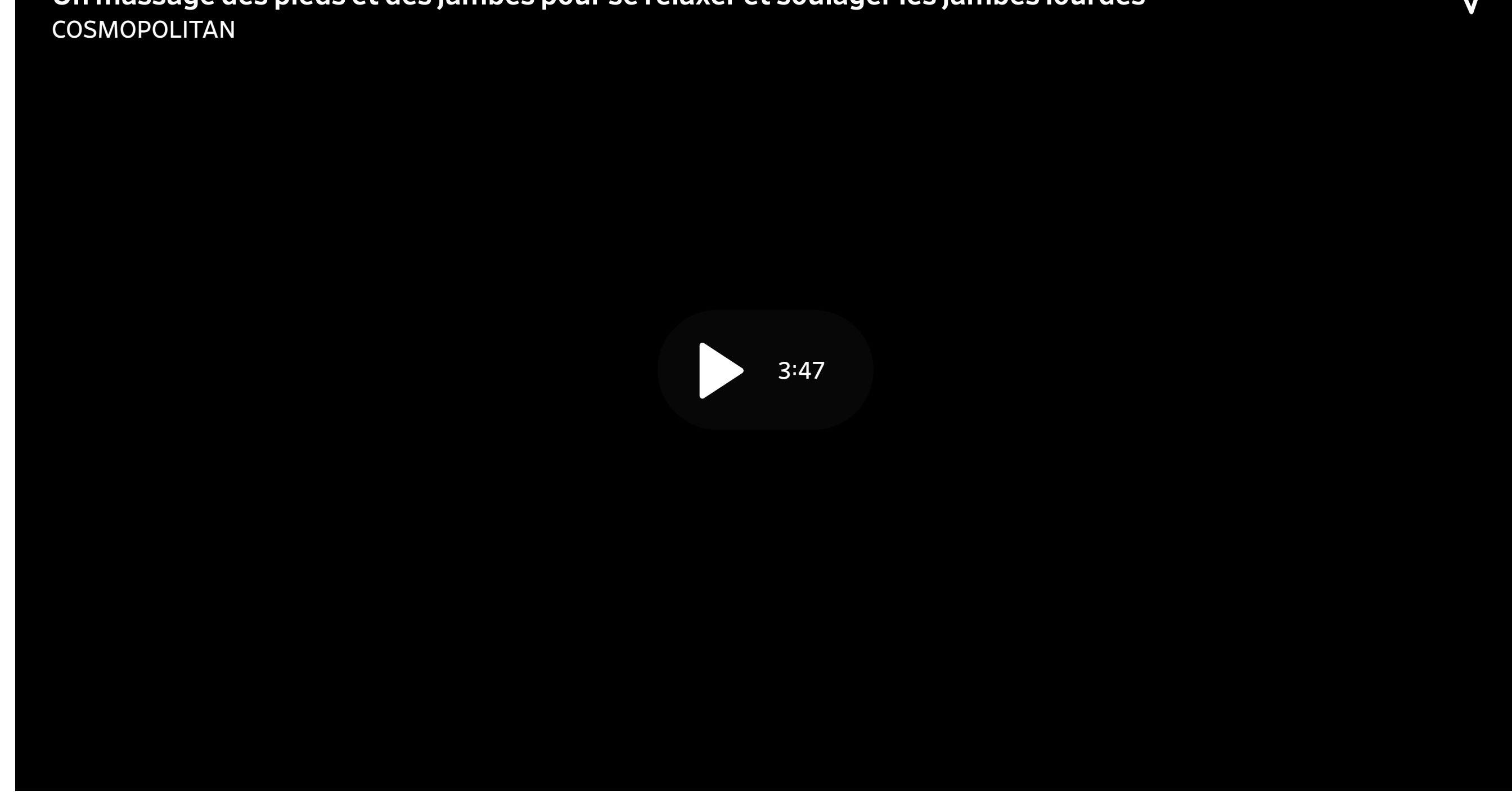
Où pratiquer ?

- L'institut du Luxembourg 19, rue de Tournon 75006 Paris
- Evian Place de la Libération, 74501 Évian-les-Bains

>> Merci aux équipes de Iyashi Dôme.

Lire aussi :

- Les meilleurs spas® et hammams pour buller entre copines
- Quels sont les bienfaits du hammam ?



Comment faire un massage pour soulager les pieds et les jambes lourdes ?

À voir sur le web

Voici comment apprendre une nouvelle langue en y consacrant 15 min par jour

[Lire la suite](#)

Babbel

Perdre des kilos sans effort ? Voici la solution

Revue bien-être

Top Tech Adviser

Comment rester au chaud cet hiver sans se ruiner ?

warmool.com

Voici ce que votre position assise révèle au sujet de votre personnalité !

Truics-et-astuces.co

L'un des meilleurs smartphones au monde se vend 7 fois moins cher dans les pays francophones

Top Tech Adviser

Une brosse à dents incroyable fait fureur en Europe

Teeth Care

Recevez notre newsletter Quatre rendez-vous hebdo pour quatre fois plus de Cosmo

Votre adresse email Valider

Sur Cosmopolitan.fr

Voilà pourquoi vous ne devriez jamais faire pipi sous la douche

Beauté

Face Taping : allez-vous céder à l'astuce TikToc pour lifter le visage ?

Beauté

Quels sont les aliments qui augmentent la tension ?

Beauté

Smartfeed

À lire dans Beauté

- Cetle plante retrouvée dans les produits minceur
- Cetle huile magique pour le visage qui agit
- 5 recettes de masques maison pour cheveux gras

Plus de Bien-être

La méthode RAS pour éviter les grignotages

- Ce test sanguin pourrait détecter de nombreux
- Les 5 éléments de l'ayurveda
- Perte de poids : cette huile à prendre tous les

E-SHOP

ANNONCE

CosmopolitanBox - Flowers Vibes

La Box Lifestyle Cosmopolitan Flower Vibes est idéale pour profiter de l'arrivée des beaux jours. 10 produits beauté et lifestyle full size pour une valeur totale de 183,85€ dans une box en édition limitée à seulement 31,90€ ! Produits livrés dans un joli pochon en coton réutilisable. Disponible sur CosmopolitanBox.

31,90 € ~~183,85 €~~

Plus de Massages et Spas

Quelles huiles de massage pour me détendre ?

- Quels sont les bienfaits du massage thaï ?
 - Les 10 Spa® les plus luxueux du monde
 - Tout savoir sur les techniques de massage
- 8 bonnes adresses de Spa® en France
 - 3 techniques d'automassage à adopter au
 - Les bienfaits du massage balinais

Les plus populaires

1. Perte de poids : cette huile à prendre tous les matins p...
2. Ventre plat : voici la boisson minceur à adopter à la re...
3. Vous vous réveillez chaque nuit à la même heure ? Vo...
4. Pourquoi vous ne devez pas boire ni utiliser l'eau cha...
5. Voici ce qu'il se passe dans votre corps quand vous m...
6. Mélanger son café et son jus d'orange, est-ce vraiment...

On n'est jamais trop Cosmo !

À partir de **19€**

Je m'abonne

COSMOPOLITAN



Inscrivez-vous à la newsletter

Votre adresse e-mail Valider

Plan du site Mentions légales Cookies

