

Les bienfaits du spa : une parenthèse bien-être à intégrer dans tous types de jardins

Depuis des millénaires, l'Homme utilise l'eau chaude pour ses qualités thérapeutiques. Avec ses effets bénéfiques sur le corps et l'esprit, le bien-être par l'eau se traduit notamment par le spa. « La santé grâce à l'eau », c'est sa signification étymologique. Une promesse et un concept qui séduit de plus en plus. Se détendre dans un bain chaud agrémenté de jets au beau milieu de son jardin, ne serait-ce pas l'endroit idéal pour se ressourcer et profiter de ses nombreux bienfaits ? Agréable et facile d'entretien, on adopte le spa sans tarder.



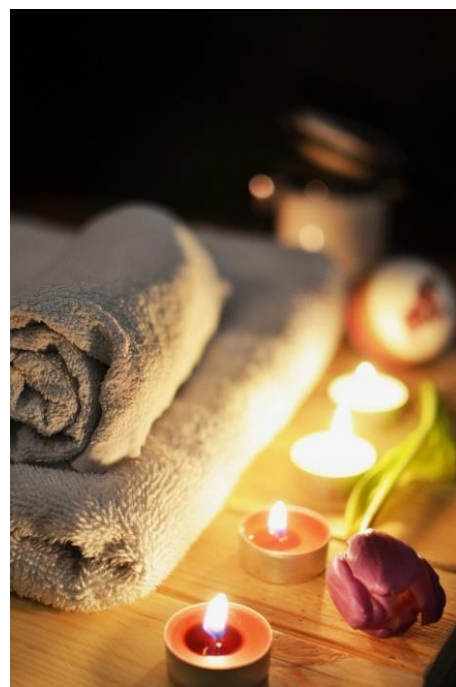
Une infinité de bienfaits

Avec ses buses d'hydro-massage, le spa permet de profiter de massages ciblés et efficaces. Combinés à la chaleur, ces massages apaisent à la fois le corps et l'esprit et agissent sur la santé physique et mentale. L'utilisation du spa a de nombreux bienfaits. Et la liste est longue !

Le spa aide notamment à réduire les douleurs corporelles. En effet, l'eau chaude dilate les vaisseaux et améliore la circulation sanguine. Quant aux hydrojets ils favorisent une meilleure circulation sanguine et lymphatique. Un duo eau chaude et massages qui ont des effets bénéfiques sur les migraines, les tensions artérielles, le cœur, les courbatures, les rhumatismes, les douleurs de dos, les traumatismes musculaires, mais aussi sur les douleurs chroniques liées au stress. Sans compter que l'hydro-massage aide à lutter contre la cellulite. De quoi redessiner sa silhouette et raffermir l'épiderme !

Le spa permet également de récupérer plus rapidement. Les massages, pratiqués régulièrement, avec des jets bien dosés et orientés, apaisent les muscles fatigués ou douloureux. L'apport en oxygène et en nutriments est favorisé, ce qui permet l'évacuation rapide des toxines.

Autres avantages, une séance de spa procure une sensation de bien-être immédiat. L'ambiance est intime et confortable pour un effet relaxant immédiat. Et grâce aux effets additionnés de la chaleur, du massage et de l'apesanteur dans l'eau, tout le corps



se relâche. A ce moment, l'organisme produit des endorphines connues sous le nom d'"hormones du bonheur". Elles ont des propriétés analgésiques et procurent une sensation de bien-être. De quoi améliorer la qualité de son sommeil et de se sentir plus concentré en journée.

En améliorant le quotidien, le spa aide à lutter contre la dépression et l'anxiété et permet de retrouver une vie saine, sereine et équilibrée. Se recentrer sur soi permet de booster son énergie, de faire le ménage dans son esprit et de retrouver sa joie de vivre. Une thérapie par l'eau qui aide à se sentir physiquement et mentalement bien.

Enfin, de manière plus esthétique le spa permet de nettoyer sa peau et de conserver sa jeunesse. La chaleur ouvre les pores et permet un nettoyage en profondeur. Les cellules mortes et autres impuretés sont éliminées et la peau peut se régénérer et se purifier.

En plus de la chaleur, l'apésanteur permet également de réduire le stress et de relâcher la pression exercée sur les muscles et les articulations, permettant ainsi aux cellules de vieillir moins vite. Les défenses naturelles sont conservées plus longtemps et grâce à l'action des hydrojets, la peau est tonifiée. Nettoyer, tonifier, ralentir le vieillissement des tissus, redessiner sa silhouette, améliorer son bien-être... Le spa permet de prendre soin de son esprit et de son corps !

Le spa associé à l'aromathérapie : un duo gagnant

Pour agrémenter, voir renforcer ce moment de bien-être, le spa peut s'associer à l'aromathérapie, une pratique qui utilise les odeurs pour agir sur notre santé et notre bien-être. Au-delà du parfum très agréable diffusé dans le spa, les bienfaits des huiles essentielles sont connus depuis des siècles. Elles stimulent le système nerveux et lancent un ordre d'autorégulation à notre corps.



Pour s'apaiser et se relaxer, on diffuse, par exemple, dans son spa des huiles contenant du lavandin, reconnu pour ses propriétés relaxantes, d'autres à l'eucalyptus, davantage reconnue pour ses vertus respiratoires. Au contraire, les algues marines, quant à elles, riches en minéraux et en oligo-éléments participeront à une remise en forme grâce à leurs actions reminéralisantes et revitalisantes.

De nombreuses huiles existent avec chacune leurs bienfaits. Orange douce, camomille, marjolaine... Il existe une multitude de parfums pour rendre l'instant spa, encore plus agréable.

Intégrer son spa dans un environnement propice à la détente

Parce qu'on l'utilise toute l'année, de jour, comme de nuit, il est préférable de le placer dans un environnement agréable, propice à la détente et loin des regards. Il



faut donner à cet espace suffisamment d'intimité. Pour cela, en fonction de la configuration du jardin, un mur cloisonnant, de la végétation dense ou un coin de terrasse isolé seront parfaits. L'abri sera également un moyen de créer un cocon chaleureux et permettra d'en profiter quelle que soit la météo.

Quant à l'implantation, la plus agréable sera celle qui permettra de profiter le plus du jardin ou de la vue environnante. Le format du spa est plus modeste que celle d'une piscine, ce qui le rend plus facile à intégrer, notamment dans des espaces restreints ou sur un terrain escarpé. Et pour que le spa reste confortable, il est important de bien le choisir en fonction de la taille des propriétaires plutôt qu'en fonction du nombre de places qu'il propose. Pour les plus sportifs, il est possible de choisir un spa de nage permettant de pratiquer différents sports aquatique comme la nage à contre-courant tout en bénéficiant de moments de détente.

Enfin, pour que l'environnement soit propice à la détente, il est important de disposer, autour du spa, des lumières tamisées, de créer une ambiance feutrée et d'utiliser des couleurs et des matières harmonieuses pour l'aménagement environnant. Le plaisir des yeux y est pour beaucoup dans l'impression de bien-être et d'évasion que l'on peut ressentir dès son arrivée dans un spa. Autant d'éléments à prendre en compte pour favoriser cet instant de bien-être.

À propos

L'entreprise Éric Lequertier compte aujourd'hui 100 collaborateurs, regroupés autour de compétences multiples. Finalement, tout ce qui existe entre la route et le bâtiment est de la compétence de l'entreprise : « Nous avons un rôle d'ensemblier », précise Éric Lequertier. Quatre métiers sont parfaitement intégrés : conception création de jardin, piscine et relaxation, entretien de la maison et de son environnement, biodiversité. Le tout est orchestré avec unité, sur fond de valeurs humaines fortes défendues depuis près de 35 ans : la sincérité, la solidarité, l'éthique, la compétence, le courage, la rigueur et enfin la performance, toujours associée au plaisir, voire l'excellence. Double lauréat des Victoires du Paysage.



Contact SAS Éric LEQUERTIER

Parcs & Jardins / Piscines & Bien-être / Services à la personne / Biodiversité
La Petite Bellevue - BP 33208 - 35430 SAINT-JOUAN DES GUERETS
02 99 82 20 60 – magali.guerin@lequertiersa.fr

Contact Presse

Agence Esperluette et Associés
Valérie Kugler - 07 77 92 08 19 - valerie@agence-lesperluette.com