

# Halothérapie: donnez un second souffle à votre santé

Reconnue en Angleterre, au Canada, en Russie, en Pologne ainsi qu'aux États-Unis et en Hongrie, l'halothérapie, ou la thérapie par le sel, s'avère particulièrement intéressante pour traiter naturellement divers troubles respiratoires et cutanés. A Gland, un nouveau centre, le Salt Chamber Helvetia, vient d'ouvrir ses portes.

**V**ous n'en avez peut-être pas encore entendu parler: l'halothérapie, ou la thérapie par le sel - du grec ancien «halo» qui désigne le sel ou l'eau salée. Et pourtant, cette approche naturelle pourrait bien changer votre vie ou celle de vos enfants. Asthme, bronchite, sinusite, otite, problèmes d'allergies, notamment au pollen, ou encore eczéma et psoriasis constituent autant de troubles pouvant être efficacement traités et prévenus grâce à cette approche thérapeutique 100% naturelle.

## Une séance d'une heure équivaut à plusieurs jours au bord de la mer

«Si vous avez un rhume, et que vous avez la possibilité de vous promener en bord de mer, vous allez profiter d'un air marin riche en ions négatifs - de fines particules qui naissent des vagues se cassant sur les rochers - que vous allez respirer, explique Viktória Temesi, médecin à la tête de Salt Chamber Helvetia. Ils soulagent l'asthme, la fatigue et la dépression. Les embruns sont aussi chargés en iode, indispensable au bon fonctionnement de la glande thyroïde mais pas seulement, le iode joue un rôle important dans la croissance du cerveau des enfants. Et ces deux éléments importants sont présents à l'intérieur des chambres de sel de notre centre.»

Au sein du Salt Chamber Helvetia, les murs sont incrustés de sel marin de la mer Morte et le sol en est recouvert. Lorsque vous êtes bien installés dans cette chambre immaculée, vous allez pouvoir vous reposer tout en respirant un air salé pulsé dans la pièce vous aidant à nettoyer les bronches et le système respiratoire en profondeur, tout en optimisant vos défenses immunitaires. Au sein du nouveau centre, deux



chambres ont été créées: une pour les adultes et une autre dédiée aux enfants. Les plus jeunes peuvent être accompagnés par leurs parents pendant la séance, leur permettant ainsi de profiter gratuitement des bienfaits du sel. Dans la salle qui leur est dédiée, les enfants vont jouer sans penser qu'ils sont en train de suivre un traitement naturel qui va leur déboucher et nettoyer les voies respiratoires tout en soignant également leurs éventuels problèmes cutanés.

«Le sel a des effets intéressants pour la santé, confirme Viktória Temesi. Ses propriétés sont multiples et permettent d'agir sur l'organisme. Il est à la fois antibactérien, anti-inflammatoire et mucolytique - en dissolvant et transportant le mucus retenu dans les sinus et dans les bronches. Il élimine aussi les agents pathogènes tels que le pollen et diminue en outre le taux d'IgE, les anticorps naturellement présents dans notre corps et impliqués dans l'hypersensibilité du système immunitaire.»

Autant de bienfaits qui s'avèrent idéaux à l'approche de la saison froide mais aussi au printemps, lorsque les pollens allergènes et autres graminées commencent à se

retrouver en grande quantité dans notre environnement. La région lémanique, située entre les Alpes et les massifs jurassiens, s'avère particulièrement touchée et concernée par ces problèmes de concentration d'agents allergènes.

## Aucune contre-indication pour les femmes enceintes

Autre avantage de l'halothérapie, la possibilité d'en faire profiter les femmes enceintes ou qui allaitent. Sans pouvoir consommer de médicaments durant ces périodes, il peut être compliqué, voire délicat de lutter contre certains troubles de santé. Par son action naturelle, la thérapie par le sel constitue une solution idéale. L'halothérapie permet également d'améliorer la qualité du sommeil et de lutter contre certains troubles comme l'insomnie.

## Mieux vaut prévenir

«Dès l'apparition des premiers symptômes du rhume, je conseille aux parents d'amener leurs enfants pour une séance préventive, indique la doctoresse. Pour les jeunes enfants qui commencent à aller à la crèche, dès l'âge de six mois, les séances d'halothérapie peuvent également constituer un excellent moyen de renforcer leur système

immunitaire tout en luttant efficacement contre les bactéries et infections.»

## Assurances maladie, prochain enjeu

Déjà reconnue et remboursée par plusieurs assurances santé au Canada ainsi qu'au Royaume-Uni, la thérapie par le sel doit encore faire sa place en Suisse. En sensibilisant le grand public mais aussi le corps médical sur les bienfaits de l'halothérapie, le Docteur Viktória Temesi espère bien, à terme, impliquer les assurances pour qu'elles puissent rembourser ces soins dans leurs prestations complémentaires. «Car l'efficacité de l'halothérapie a été démontrée dans de nombreuses études scientifiques et elle permet de réduire de manière significative les coûts de la santé tout en évitant de recourir aux services d'urgences pour des troubles et situations qui peuvent être traités naturellement.»

Le centre Salt Chamber Helvetia de Gland propose des séances d'essai au tarif de 35 francs. Différents types d'abonnements permettent également de profiter des bienfaits de la thérapie par le sel sur le long terme.

TEXTE THOMAS PFEFFERLÉ

## Salt Chamber Helvetia

+41(0)22 303 80 03 / +41(0)78 336 33 03  
35, Route Suisse, 1196 Gland

[www.saltchamber.ch](http://www.saltchamber.ch)  
info@saltchamber.ch

