



les capsules

une publication d'Ovarium

Thibault du Chéné, b.a. psy et b.a. philo :: Rédaction
David Pelletier :: Traduction

Capsule : 1 (3) 3-07-6

Le Sel d'Epson dans mon bain, pas sur mes frites

À ce jour, il n'y a pas de consensus de la communauté scientifique sur l'effet du bain flottant sur la relaxation du corps et de l'esprit. Certains ont avancé que c'est la simulation de l'état d'apesanteur qui amène cette détente profonde. D'autres l'expliquent par l'isolation sensorielle créée par le bain flottant. Peter Suedfeld, chercheur émérite de l'Université de Colombie-Britannique, propose que c'est une combinaison de ces deux facteurs ainsi que la concentration élevée de sel d'Epson dans le bain flottant. Dans cette chronique, nous étudierons donc les effets du sel d'Epson.

L'appellation scientifique du sel d'Epson est sulfate de magnésium. Sa découverte remonte aux jours de Shakespeare alors qu'on le préparait en faisant évaporer de l'eau minérale, particulièrement à Epsom en Angleterre. Le mot « sel » se rapporte à la structure chimique du composé mais il reste quand même entièrement différent du sel de table qui est en fait du chlorure de sodium.

1. Magnésium:

L'Académie Nationale des Sciences rapporte que la majorité des Américains souffrent d'une carence en magnésium, ce qui peut expliquer le haut taux de maladies cardiaques, infarctus, ostéoporose, arthrite, douleurs articulaires, troubles digestifs et maladies relatives au stress comme la fatigue chronique dans notre société. Selon le docteur en médecine Mildred Seelig, un des chercheurs en chef sur le magnésium de l'Université de Caroline du Nord, "Plusieurs personnes souffrent inutilement... de fibromyalgie, de migraines et de crampes musculaires... parce qu'ils ne consomment pas assez de magnésium." ¹ D'après leur rapport, les Américains consomment 50% moins de magnésium qu'au 19ème siècle. Bien que les raisons qui expliquent une telle carence dans notre société ne soient pas connues, il est intéressant de noter que le

¹ http://www.usaweekend.com/02_issues/020901/020901eatsmart.html

magnésium est un relaxant naturel. Il agit en se combinant à la sérotonine, une molécule neuromodulatrice du cerveau qui engendre une sensation de détente et de bien-être. Le stress et l'adrénaline, tant qu'à eux, diminueraient le taux de magnésium dans le cerveau.

2. Sulfate:

Tout en augmentant le niveau de magnésium, le sel d'Epson apporte aussi du sulfate. Ce minéral est extrêmement difficile à obtenir par l'alimentation mais s'absorbe très facilement par la peau. Les sulfates ont un large éventail de fonctions dans notre corps. Des recherches médicales démontrent que les sulfates jouent un rôle vital dans la formation des tissus cervicaux et des protéines qui tapissent les parois du système digestif. Des études prouvent aussi que certains sulfates stimulent le pancréas à sécréter des enzymes digestifs et aident à nettoyer le corps de toxines.

Le Dr. R.H. Waring, de l'école de Bioscience à l'Université de Birmingham, a prouvé dans une étude que baigner dans du sel d'Epson est une méthode sécuritaire et facile d'augmenter la concentration de magnésium et de sulfate dans le corps. Dr. Waring a pris 19 participants et les a fait baigner dans du sel d'Epson pour 12 minutes quotidiennement pendant une semaine. Des échantillons de sang et d'urine ont été pris avant et après le premier bain ainsi qu'à la fin du septième bain. Tous à l'exception de trois participants affichaient une hausse des niveaux de magnésium dans leurs échantillons sanguins. De ceux qui n'avaient pas eu d'augmentation, leurs échantillons d'urine indiquaient que le magnésium avait été absorbé par leur peau et qu'il avait été filtré par leurs reins, probablement parce que leur taux sanguin de magnésium était déjà optimal. Tous les participants ont manifesté une hausse de leurs niveaux de sulfate après avoir baigné dans le sel d'Epson. Le Dr. Waring a par conséquent conclu que la baignade répétitive augmentait la concentration sanguine de magnésium et de sulfate.

Alors que vous trouviez l'expérience du bain flottant transcendante, apaisante ou simplement ennuyante; rappelez-vous que peu importe votre perception du bain flottant, baigner dans une solution de sel d'Epson est bon pour vous. Il ne vous reste qu'à relaxer et apprécier votre flotte!!!

Les bienfaits du magnésium:

- Diminue le stress et améliore le sommeil et la concentration;
- Aide les muscles et les nerfs à fonctionner correctement;
- Préviend le durcissement des artères et la formation de caillots sanguins;
- Réduit les inflammations pour soulager les douleurs et crampes musculaires;
- Améliore l'absorption de l'oxygène ;

Les bienfaits du sulfate :

- Élimine les toxines ;
- Améliore l'absorption de nutriments ;
- Aide à la formation de protéines et de tissus cervicaux;
- Aide à prévenir ou à soulager les migraines;

Références :

<http://www.epsomsaltcouncil.org/>