

Bien-être absolu: la cabine infrarouge

PDF eBook (Version 1.2)

Stand: 12.07.2019

ATROPASWISS Wellness GmbH

Cher lecteur, chère lectrice,

Cabine infrarouge, sauna infrarouge, cabine thermique – autant de noms différents pour désigner un même principe : l'utilisation des rayons infrarouges pour exercer une influence bénéfique sur le corps humain – et l'esprit.

Dans cette brochure d'information numérique gratuite, nous avons rassemblé pour vous toutes les informations essentielles autour du thème du « sauna infrarouge ». Vous y découvrirez tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les bienfaits de la chaleur en profondeur – et bien plus encore.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez des explications détaillées sur le rayonnement infrarouge et ses effets sur le corps et l'esprit, ainsi que de nombreuses informations utiles sur les cabines infrarouges. Vous apprendrez également comment utiliser facilement un sauna infrarouge chez vous – y compris des conseils de montage et d'entretien pour en profiter durablement.

Nous vous souhaitons une agréable lecture et une découverte enrichissante du monde des saunas infrarouges.

Bien à vous,

L'équipe ATROPASWISS

Table des matières

Préface.....	2
1. Chaleur infrarouge – Une brève introduction.....	4
1.1 Le rayonnement infrarouge – qu’est-ce que c’est?	4
1.2 Effets et applications du rayonnement infrarouge	5
1.3 Chaleur en profondeur pour le corps et l’esprit	6
2. Rester en forme et en bonne santé avec les cabines infrarouges	7
3. Cabines infrarouges à domicile	8
3.1 Avantages d'une cabine infrarouge privée	8
3.2 Montage, composants et commande	9
3.3 Chromothérapie et accessoires.....	12
3.3 Conseils d'entretien	13
Mentions légales.....	14
Bibliographie	15

1. CHALEUR INFRAROUGE – UNE BRÈVE INTRODUCTION

On entend et lit de plus en plus souvent que le rayonnement infrarouge a des effets particulièrement positifs sur le corps humain et qu'il présente de nombreux bienfaits pour la santé. Les saunas infrarouges sont aujourd'hui présents dans de nombreux espaces bien-être – et l'offre de cabines infrarouges pour un usage domestique connaît actuellement une forte croissance. Mais qu'est-ce que le rayonnement infrarouge exactement ? Quels sont ses effets sur le corps humain ? En quoi soutient-il la santé et le bien-être ? Existe-t-il des risques liés à son utilisation ? Et en quoi les saunas infrarouges se distinguent-ils des saunas finlandais traditionnels ou des hammams ?

Les paragraphes suivants répondent en détail à toutes ces questions.

1.1 LE RAYONNEMENT INFRAROUGE – DE QUOI S'AGIT-IL EXACTEMENT ?

Pour comprendre ce qui se cache réellement derrière le terme souvent entendu de rayonnement infrarouge, il convient d'aborder le sujet d'un point de vue scientifique.

Le rayonnement infrarouge, ou IR, fait partie du rayonnement optique et est également appelé rayonnement thermique. Il appartient ainsi au spectre électromagnétique.

La principale source naturelle de rayonnement infrarouge est le soleil. Environ 50 % des rayons solaires qui atteignent la surface terrestre sont des rayons infrarouges. De plus, la Terre elle-même, réchauffée par l'ensoleillement, émet du rayonnement infrarouge. Comme ce rayonnement est absorbé par les gaz naturels et artificiels présents dans l'atmosphère — tels que la vapeur d'eau, le dioxyde de carbone, l'ozone, le méthane et les chlorofluorocarbures (CFC) —, cela contribue à un réchauffement supplémentaire de la planète. Ce processus joue un rôle déterminant dans l'équilibre thermique de la Terre.

Le rayonnement infrarouge a été détecté pour la première fois en 1800 par l'astronome allemand William Herschel. Ce scientifique a décomposé la lumière du soleil à l'aide d'un prisme et a ainsi découvert, au-delà de la partie la plus longue du spectre de la lumière visible, un rayonnement supplémentaire. Invisible à l'œil nu, celui-ci présentait néanmoins un effet thermique. Cette propriété est d'ailleurs encore utilisée aujourd'hui pour détecter le rayonnement infrarouge. Toutefois, il est désormais également possible de rendre les rayons IR visibles à l'aide de caméras infrarouges.

Le contact avec un rayonnement infrarouge d'intensité relativement faible est généralement perçu comme très agréable par l'être humain. C'est pourquoi le rayonnement IR est particulièrement apprécié dans les domaines du bien-être et de la santé. Une exposition excessive, en particulier dans la zone IR-A, peut cependant présenter des risques pour la santé, tels que des lésions oculaires ou des brûlures. (1)

De manière générale, l'effet du rayonnement infrarouge sur l'être humain se fait principalement ressentir au niveau de la peau. Une grande partie du rayonnement est absorbée dès la surface du corps. Toutefois, lorsqu'il est utilisé de manière ciblée, le rayonnement infrarouge peut également atteindre des organes internes plus profonds.

Le rayonnement infrarouge peut avoir des effets à la fois positifs et négatifs sur le corps humain et sa santé. Il est fréquemment utilisé en médecine et dans le domaine du bien-être. La chaleur générée favorise par exemple la circulation sanguine ou soulage les tensions musculaires. En particulier lorsqu'il est associé à des stimulations par le froid, il stimule le système immunitaire de manière douce mais efficace.

À des fins médicales, le rayonnement infrarouge est utilisé notamment dans les lampes chauffantes. Les rayonnements thermiques émis par ces radiateurs permettent de traiter localement certaines inflammations. Lorsqu'il s'agit de traiter des parties plus étendues du corps, voire le corps entier, ce sont les cabines à chaleur infrarouge qui sont utilisées.

En médecine, le rayonnement infrarouge est aussi employé sous forme de lasers, en particulier en dermatologie, en ophtalmologie et en dentisterie, pour des mesures, des traitements de coagulation, des incisions ou encore dans le cadre de la luminothérapie.

Cependant, le rayonnement infrarouge de courte longueur d'onde (IR-A) présente certains risques pour la santé. En effet, s'il peut avoir des effets positifs et bénéfiques, il peut aussi nuire à l'organisme.

Une attention particulière doit être portée aux yeux. La partie antérieure de l'œil est perméable aux rayons IR-A, ce qui peut entraîner des lésions immédiates de la rétine.

La peau aussi peut être affectée : en cas d'intensité trop élevée, des brûlures peuvent survenir après un court laps de temps. À long terme, cela peut également accélérer le vieillissement cutané. À intensité plus faible, les réactions naturelles de défense et de douleur du corps humain offrent une protection suffisante, permettant de bénéficier des effets positifs du rayonnement.

En réalité, **la cause la plus fréquente de dommages liés au rayonnement infrarouge dans la vie quotidienne reste une exposition excessive et prolongée au soleil.** Sans protection adéquate, cela peut entraîner des coups de soleil ou une insolation, en particulier chez les enfants, qui y sont plus sensibles.

Cela dit, les risques mentionnés ne s'appliquent pas à l'utilisation des cabines à chaleur infrarouge, car les rayons y sont diffusés à des intensités bien inférieures, sans danger pour

le corps. Les rayons IR-A ne sont d'ailleurs pas utilisés du tout. Pour profiter pleinement de l'expérience sans irriter excessivement la peau, il est toutefois recommandé d'éviter toute exposition combinée à des rayons UV en solarium (2) (3)

1.3 CHALEUR PROFONDE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Le rayonnement infrarouge chauffe directement les objets, sans influencer de manière significative la température de l'air ambiant. Cette chaleur rayonnante se prête parfaitement à une application sur le corps humain – par exemple à travers des cabines à chaleur infrarouge ou d'autres dispositifs de chaleur en profondeur.

Lorsque le rayonnement infrarouge atteint la peau et pénètre dans les couches plus profondes des tissus, on parle de **chaleur en profondeur**. Celle-ci a des effets positifs sur l'organisme. Grâce à ce rayonnement, les tissus internes sont réchauffés et le corps peut absorber une grande partie des ondes infrarouges émises.

En pénétrant la peau et les tissus, le rayonnement infrarouge augmente la température corporelle centrale. En quelques minutes seulement, la circulation sanguine s'intensifie et le corps commence à transpirer abondamment. Cette sudation favorise l'élimination des substances toxiques, des métaux lourds et des toxines. Contrairement au sauna finlandais, qui fonctionne à des températures de 85 à 100 °C, les cabines infrarouges atteignent seulement 40 à 60 °C. Néanmoins, grâce à la chaleur en profondeur, le volume de transpiration est bien plus élevé que dans un sauna traditionnel. Étant donné que l'air inhalé est moins chaud, le système cardiovasculaire est beaucoup moins sollicité. La circulation sanguine de la peau s'améliore également, ce qui la rend plus belle et plus douce.

Le rayonnement infrarouge est aussi très efficace en cas de douleurs aiguës. La chaleur en profondeur pénètre agréablement dans les zones douloureuses et procure un soulagement direct. Une séance dans une cabine infrarouge est particulièrement recommandée en cas de maux de tête ou de dos, d'entorses, d'élongations musculaires, d'arthrite ou d'arthrose.

En outre, l'exposition à l'infrarouge détend les muscles contractés et active les mécanismes naturels d'autoguérison du corps. Plus de 100 études confirment les effets physiologiques positifs de la chaleur en profondeur par infrarouge.

Associée à une thérapie par la lumière colorée ou par les arômes, la séance en cabine infrarouge peut aussi agir positivement sur le plan psychique – pour une amélioration globale de la santé et de la qualité de vie.

L'environnement aussi y trouve son compte : puisque le rayonnement IR chauffe directement le corps, plus de 80 % de l'énergie émise est absorbée par l'organisme, et seulement 20 % environ réchauffent l'air ambiant. Il en résulte une utilisation de l'énergie bien plus efficace que dans les saunas ou les bains de vapeur. (4) (5)

2. EN FORME ET EN BONNE SANTÉ GRÂCE AUX CABINES INFRAROUGES

Une séance dans une cabine infrarouge s'accompagne de nombreux effets bénéfiques. Les bienfaits sur le corps et l'esprit sont multiples, ce qui permet d'améliorer considérablement la qualité de vie.

Les personnes souffrant de douleurs dorsales, de douleurs cervicales, de lombalgies, de rhumatismes, d'arthrite, de douleurs articulaires ou de tensions musculaires ressentent un soulagement bienfaisant grâce à l'action de la chaleur en profondeur.

Les cabines infrarouges favorisent également la circulation sanguine au niveau de la peau, ce qui la rend plus belle et plus saine. Elles permettent ainsi de lutter efficacement contre la cellulite ou l'acné.

Une **utilisation régulière d'une cabine infrarouge** constitue aussi un excellent moyen de renforcer le système immunitaire, et ainsi de mieux faire face au froid et aux agressions environnementales pendant la saison hivernale. L'augmentation artificielle de la température corporelle, semblable à un effet de fièvre, contribue à éliminer efficacement les bactéries et virus présents dans l'organisme.

Les cabines infrarouges séduisent par leur remarquable effet en profondeur, qui agit littéralement sous la peau. Elles réchauffent le corps de l'intérieur, dilatent les vaisseaux sanguins et stimulent la circulation. Elles contribuent également à faire baisser la pression artérielle et à améliorer l'irrigation sanguine.

Une séance de cabine infrarouge est également recommandée avant un effort physique. Les muscles et les tendons sont ainsi parfaitement échauffés – et même avant un massage relaxant, elle permet de réduire d'avance le stress accumulé au quotidien.

Pour celles et ceux qui souhaitent perdre du poids de manière saine, la cabine infrarouge est un excellent allié. En 30 minutes, il est possible de brûler jusqu'à 600 calories. À titre de comparaison : le jogging permet de brûler en moyenne 350 calories, le vélo environ 250 calories, et la marche nordique 260 calories. (5)

3. CABINES INFRAROUGES POUR LA MAISON

Avoir une cabine infrarouge à domicile ne représente pas seulement un investissement pour la santé – le bien-être physique et mental est lui aussi nettement renforcé grâce à des séances régulières.

Ce chapitre présente les nombreux avantages d'une cabine infrarouge chez soi, en abordant sa structure, son système de commande, ainsi que les accessoires disponibles et les besoins en matière d'entretien. Il apparaît clairement qu'il n'est pas nécessaire de disposer de beaucoup d'espace pour l'installer.

De plus, ces petits cocons de bien-être offrent bien plus que la seule fonction de chaleur en profondeur bénéfique pour la santé. En y ajoutant des éléments tels que l'aromathérapie et la luminothérapie, le corps et l'esprit en tirent un bénéfice global, sollicité par tous les sens...

3.1 AVANTAGES D'UNE CABINE INFRAROUGE À DOMICILE

Choisir une cabine à chaleur infrarouge chez soi, c'est bénéficier sans aucun doute d'un grand nombre d'avantages. Plus besoin de quitter la maison pour prendre soin de sa santé physique et de son bien-être mental. En toute tranquillité, la cabine infrarouge invite à la détente. Sur le long terme, l'investissement s'avère d'autant plus rentable – car il permet d'économiser de réels frais par rapport aux visites régulières dans des centres de bien-être coûteux.

L'utilisation régulière d'une cabine infrarouge soulage rapidement et efficacement les douleurs aiguës ou chroniques. Elle **renforce en outre la circulation sanguine et le système immunitaire**, améliore visiblement l'aspect de la peau, soutient la perte de poids et soulage les reins.

Comparée à un sauna finlandais, la cabine infrarouge présente de nombreux avantages. Alors que la transpiration dans une cabine traditionnelle commence entre 80 °C et 100 °C, l'effet recherché se manifeste ici dès environ 40 °C. La séance est donc bien moins éprouvante. Cela en fait un choix particulièrement recommandé pour les personnes âgées. En plus, le volume de transpiration dans une cabine infrarouge est environ deux fois plus élevé que dans un sauna classique.

Pour l'installation, une simple prise de courant suffit, à condition que le sol soit plat. C'est tout ce qu'il faut prévoir. Dans un contexte de hausse constante des prix de l'énergie, la faible consommation électrique est un argument de poids en faveur des cabines infrarouges (environ 0,32 CHF par séance – valeur de 2011).

Opter pour un sauna traditionnel suppose en premier lieu de disposer d'un grand espace, souvent dans une pièce dédiée ou un sous-sol. Une cabine infrarouge, en revanche, peut être

installée aisément dans une ancienne chambre d'enfant ou une chambre de taille moyenne.

L'expérience montre qu'une cabine installée à proximité des lieux de vie est utilisée plus régulièrement. Comme elle chauffe bien plus vite, elle permet de gagner à la fois du temps et de la place. Idéale pour un usage spontané, elle est prête en 5 à 7 minutes – même si la température de l'air reste bien inférieure à la chaleur perçue à ce moment-là.

Même si l'on se sent bien après coup, une séance de sauna finlandais reste exigeante. Après chaque cycle de 2 à 4 passages, avec les phases de refroidissement, plusieurs minutes de récupération sont nécessaires pour que l'organisme reprenne des forces. Dans une cabine infrarouge, les températures plus basses sollicitent bien moins le corps. Pourtant, les effets détoxifiants, purifiants et stimulant les défenses immunitaires sont comparables. C'est donc une excellente alternative pour les personnes sensibles, fragiles ou ayant peu de temps. En seulement 30 minutes, on se sent littéralement « comme neuf ».

Grands ou petits, jeunes ou âgés – les cabines infrarouges font le bonheur de tous. Les enfants comme les personnes âgées en tirent des bienfaits concrets. Particulièrement en période hivernale, elles constituent la meilleure prévention contre les rhumes et affections saisonnières. Et cela, pour toute la famille !

Le système immunitaire est renforcé en douceur et durablement. Après une séance, on ne se sent pas vidé, mais fort, sain et plein d'énergie. Il n'est même pas nécessaire de prévoir une phase de repos après. Ce qui ne veut pas dire qu'elle ne serait pas bénéfique – mais ceux qui le souhaitent peuvent reprendre immédiatement le cours de leur journée.

Une cabine infrarouge à domicile ne se contente donc pas d'économiser de l'espace et de l'énergie – elle contribue aussi efficacement et en douceur au bien-être de toute la famille. (5)

3.2 STRUCTURE, ÉLÉMENTS ET COMMANDE

Les cabines infrarouges destinées à un usage domestique sont disponibles en différents niveaux de qualité. Toute personne souhaitant créer un petit espace bien-être dans sa cave ou sa chambre, et en profiter durablement, devrait prêter attention à certains critères de qualité lors de l'achat de sa cabine chauffante.

Les cabines infrarouges destinées à un usage domestique sont disponibles en plusieurs niveaux de qualité. Toute personne souhaitant aménager un petit espace bien-être dans sa cave ou sa chambre, et en profiter durablement, devrait porter une attention particulière à certains critères de fabrication.

Une structure à double paroi assure par exemple une excellente isolation et une grande stabilité. La cabine doit être facile à monter – et aussi simple à démonter en cas de déménagement. Grâce à des systèmes de montage modernes bien conçus, certaines cabines peuvent être entièrement installées en moins d’une heure. Il est recommandé d’opter pour du bois massif plutôt que pour des imitations ou des placages. La qualité et la durabilité des radiateurs infrarouges sont également essentielles – bien que difficiles à évaluer pour les non-spécialistes. Un bon indice : la durée de garantie offerte par le fabricant.

L’espace requis par une cabine infrarouge est généralement réduit. Tout dépend du nombre de personnes qui doivent l’utiliser en même temps. Il existe des modèles individuels qui s’intègrent facilement dans une chambre, un débarras, une salle de bain ou une ancienne chambre d’enfant – voire même dans le salon. Selon le modèle, une surface à partir d’environ 1 m² et une hauteur de plafond minimale de 2 m sont nécessaires.

La commande de la cabine doit être simple et intuitive. Les fonctions telles que le temps, la température, la luminothérapie, la lampe de lecture ou l’éclairage extérieur doivent pouvoir être réglées depuis l’intérieur et l’extérieur à l’aide d’un panneau de commande numérique avec écran LCD. La durée de la séance peut être ajustée grâce à un système à deux boutons, sans difficulté, même en cours d’utilisation.

La sécurité est évidemment un point essentiel. La cabine doit pouvoir s’éteindre automatiquement à la fin de la séance pour éviter tout oubli. La température souhaitée peut également être réglée facilement à l’aide d’un système à deux boutons. En général, la température recommandée se situe entre 40 °C et 60 °C, avec une plage de réglage possible allant de 25 °C à 65 °C selon les modèles. Même lorsque la température cible est atteinte, les rayons infrarouges continuent à être diffusés à faible intensité pour maintenir les effets bénéfiques.

Le choix du bois – pour une détente en harmonie avec la nature

Le type de bois utilisé joue également un rôle clé. Les placages ou les imitations manquent souvent de noblesse et donnent une impression de qualité inférieure. Une cabine infrarouge de qualité est donc exclusivement construite en bois massif, soigneusement sélectionné. Tous les bois massifs ne se valent pas : les essences haut de gamme sont plus coûteuses, mais elles offrent une durabilité supérieure, un toucher plus raffiné et un climat intérieur naturel et agréable.

Les essences les plus couramment utilisées sont le sapin épicéa, la pruche du Canada (Hemlock) et le cèdre rouge canadien, particulièrement haut de gamme.

Ce dernier est utilisé brut à l'intérieur et à l'extérieur des cabines, ne contient ni résine ni nœuds, ne rétrécit pas et présente une esthétique très élégante. Son parfum est également très apprécié. Sa résistance naturelle, notamment grâce à la présence d'huiles essentielles comme le thujaplicin, en fait un bois résistant aux champignons et moisissures, avec des effets bénéfiques sur les voies respiratoires. Sa culture est strictement encadrée pour protéger l'environnement.

La pruche canadienne, robuste et à fibres fines, est elle aussi un excellent choix. Elle est sans résine ni nœuds, durable et très stable. Sa couleur claire, en accord avec les principes du Feng Shui, favorise un état d'esprit positif – ce qui s'accorde parfaitement avec la luminothérapie. Et comme elle est quasiment inodore, elle convient également très bien à l'aromathérapie.

Le bois d'épicéa séduit par sa légèreté, sa souplesse et la rareté de ses nœuds. C'est un bois polyvalent très utilisé dans la construction et donc tout à fait adapté pour les cabines infrarouges. Sa couleur claire le rend particulièrement propice à la luminothérapie. Dans les cabines en épicéa, il est conseillé d'utiliser une serviette afin d'éviter l'apparition de bactéries ou de moisissures.

Chaleur en profondeur et bienfaits assurés

Lors de l'achat d'une cabine, il est essentiel de porter une attention particulière à la qualité des radiateurs infrarouges. Les radiateurs Incoloy de troisième génération se distinguent par une émission homogène, une excellente efficacité en profondeur et une très longue durée de vie. Ils sont résistants à la corrosion, à l'humidité, aux chocs et aux vibrations – ce qui évite tout dommage durant le transport ou l'utilisation.

L'Incoloy est un superalliage composé de nickel, fer et chrome, initialement développé par la NASA pour répondre aux exigences de fiabilité et de performance.

Ces radiateurs, optimisés pour les domaines de la thérapie et du bien-être, émettent un rayonnement infrarouge dans les gammes IR-B et IR-C, permettant une élévation douce mais efficace de la température corporelle centrale. L'effet de sudation sain se déclenche au bout de quelques minutes seulement.

La surface de rayonnement des tubes à quadruple courbure est nettement supérieure à celle des radiateurs traditionnels. Des réflecteurs en aluminium poli garantissent une diffusion homogène sous un angle de 140°. De plus, les radiateurs ne fonctionnent pas en permanence à pleine puissance, ce qui augmente considérablement leur durée de vie.

Un certificat officiel délivré par l'Austrian Institute of Technology de *Seibersdorf* atteste que les radiateurs Incoloy sont inoffensifs pour la santé, même en cas d'utilisation prolongée. Toutes les limites réglementaires sont strictement respectées. (5)

3.3 LUMINOTHÉRAPIE PAR COULEURS & ACCESSOIRES

L'expérience de détente dans une cabine infrarouge peut être enrichie par de nombreux accessoires et options personnalisées. Les mélomanes, par exemple, peuvent intégrer une radio avec lecteur CD : rien de tel que d'écouter sa musique préférée pour se relaxer pleinement – et ainsi ne pas manquer son émission favorite pendant la séance.

Un dossier ergonomique invite à la lecture et à la détente. Dans une posture agréable et anatomiquement correcte, le bien-être vient naturellement. Des barreaux arrondis et un système antidérapant assurent encore plus de confort.

Pour les séances prolongées, un coussin en forme de cale avec assise longue est recommandé. Un modèle en mousse durable garantit une utilisation agréable à long terme. Par souci d'hygiène, il convient de veiller à ce que la housse soit lavable – idéalement à 60 °C.

Un compartiment de rangement permet d'y déposer un livre, une tablette ou d'autres objets utiles. Un porte-revues est également un bon complément.

En hiver, la luminothérapie à lumière du jour peut faire des merveilles.

Éveil des sens : aromathérapie et luminothérapie par les couleurs

Pour une détente ultime, les huiles essentielles sont un atout incontournable. Elles flattent l'odorat tout en étant bénéfiques pour la santé et le bien-être. Chaque fragrance a son effet – énergisante, harmonisante, stimulante ou apaisante – et les mélanges possibles offrent une infinité de combinaisons.

En complément ou en alternative à l'aromathérapie, la luminothérapie par couleurs agit également sur le mental. La lumière perçue par les yeux influence notre bien-être selon la couleur utilisée.

Pour en maximiser les effets, chaque couleur doit être appliquée pendant au moins 15 minutes par séance. En fonction de la couleur, certains systèmes corporels peuvent être stimulés ou rééquilibrés :

Rouge : énergisant et stimulant en cas de fatigue, améliore la circulation, soutient le cœur et la respiration, bénéfique en cas de douleurs articulaires ou de rhumatismes, renforce le bien-être général.

Jaune : motivant et vivifiant, il aide à lutter contre la mélancolie et favorise la joie de vivre. Il a aussi un effet apaisant sur les troubles gastriques et intestinaux.

Vert : apaisant, équilibrant et relaxant, il est particulièrement efficace contre le stress et les maux de tête.

Bleu : calmant et régénérant, il est utile en cas d'insomnie, d'anxiété ou d'agitation intérieure.

Des technologies LED modernes et durables, équipées de lampes puissantes, garantissent d'excellents résultats en luminothérapie. Selon la taille de la cabine, une ou plusieurs lampes colorées peuvent être installées. Leur durée de vie atteint environ 30 000 heures, ce qui permet de profiter longtemps de ses bienfaits – à condition d'opter pour un produit de haute qualité. (5)

3.3 CONSEILS D'ENTRETIEN

En choisissant une cabine infrarouge fabriquée avec des matériaux de haute qualité et un savoir-faire professionnel, l'entretien et la maintenance ne demandent que peu d'efforts.

Un simple chiffon humide suffit amplement pour nettoyer la cabine en profondeur. Il est fortement déconseillé d'utiliser des produits nettoyants agressifs, car ils pourraient endommager le bois ou laisser des taches. Les surfaces vitrées des portes et fenêtres doivent également être nettoyées uniquement à l'aide d'un chiffon humide.

Si la cabine est conçue en bois naturel non verni, il est très facile d'éliminer les éventuelles taches apparues avec le temps. Il suffit de poncer délicatement les zones concernées à l'aide d'un papier de verre à grain fin (entre 180 et 200), que l'on trouve facilement dans les magasins de bricolage. Il est impératif de toujours poncer dans le sens des fibres du bois, jamais en travers.

Le parfum agréable et naturel du bois de cèdre brut peut ainsi être ravivé même après plusieurs années, simplement en frottant légèrement la surface en bois.

Par mesure d'hygiène, il est recommandé, comme dans un sauna finlandais, d'utiliser systématiquement une serviette dans la cabine.

Avec un entretien régulier et soigneux, une cabine infrarouge conservera toute sa beauté et son éclat, même après de nombreuses années d'utilisation. (5)

AVERTISSEMENT

Veuillez noter que les informations ci-dessus ne sauraient prétendre à l'exhaustivité. Il est tout à fait possible que certains éléments mentionnés dans ce guide ne s'appliquent pas à toutes les cabines infrarouges de tous les fabricants.

En cas de problèmes de santé, il est impératif de consulter un médecin avant d'utiliser une cabine infrarouge.

Pour toute question relative aux sujets abordés dans cette brochure – ou au-delà –, notre service clientèle compétent se tient à votre disposition et se fera un plaisir de vous aider.

AtropaSwiss GmbH
Bahnhofstrasse 39
8305 Dietlikon

Tel: (+41) (0)41 558 62 50

Email:

office@atropaswiss.ch

www.atropaswiss.ch

L'eBook consacré aux cabines infrarouges peut être diffusé sous sa forme actuelle, à condition de ne subir aucune modification. Toute version modifiée est strictement interdite à la diffusion.

L'utilisation de son contenu en dehors du cadre de l'eBook (par exemple sur des sites web ou des blogs) est également autorisée, tant qu'elle respecte la législation en vigueur, et en particulier les règles relatives au droit de citation. Dans tous les cas, l'utilisation du contenu exige la mention explicite de la source suivante :

<http://www.atropaswiss.ch>.

Le hotlinking (lien direct vers le fichier PDF) n'est pas autorisé. Si vous souhaitez proposer cet eBook sur votre propre site, veuillez établir un lien vers

<http://www.atropaswiss.ch>. Vous avez également la possibilité d'enregistrer l'eBook sur votre propre serveur. Dans ce cas, nous vous demandons d'ajouter un lien visible depuis l'article ou la page de téléchargement vers le site officiel d'Atropaswiss : <http://www.atropaswiss.ch>.

BIBLIOGRAPHIE

1. *Bundesamt für Strahlenschutz*. Abgerufen am 09.07.2019 von www.bfs.de:
http://www.bfs.de/DE/themen/ion/strahlenschutz/einfuehrung/einfuehrung_node.html
2. *Bundesamt für Strahlenschutz*. Abgerufen am 09.07.2019 von
http://www.bfs.de/DE/themen/emf/mobilfunk/wirkung/wirkung_node.html
3. *Wikipedia*. Abgerufen am 09.07.2011 von
<http://de.wikipedia.org/wiki/Infrarotw%C3%A4rmeabkennung>
4. *Wikipedia*. Abgerufen am 11.07.2011 von
<http://de.wikipedia.org/wiki/Tiefenw%C3%A4rme>
5. *Atropa*. Abgerufen am 11.07.2011 von www.atropaswiss.ch