





## santé bien-être

# J'ai testé le simulateur d'altitude

Cet appareil donne l'illusion qu'on est en montagne. L'idée: diminuer l'apport en oxygène pour stimuler l'organisme... Intrigant! *Par Agnès Rogelet*

Pour respirer de l'air pur, direction le quartier de Montparnasse (à Paris)! Joséphine Boulinguez, cofondatrice de centres de simulation d'altitude, me tend deux questionnaires d'une page chacun. L'un s'enquiert de mon état de santé (l'insuffisance respiratoire ou cardiaque constituent des contre-indications). L'autre évalue mon hygiène de vie: stress, forme, sommeil et poids. «Le protocole est automatisé mais son impact sera différent selon les besoins physiologiques de la personne», me précise-t-elle.

### J'ai froid aux pieds!

**ME VOICI ALLONGÉE DANS UN FAUTEUIL EN CUIR** avec un masque sur le nez. Un tuyau le relie au simulateur qui adapte l'altitude à ma fréquence cardiaque et à la réaction de mon organisme à la raréfaction de l'oxygène. Le saturomètre pincé sur le doigt enregistre ces don-



### MÉDITEZ POUR VOUS OXYGÈNER

Profitez de cette pause bien-être pour prendre conscience de votre respiration. Mains sur le ventre, soyez attentive à votre souffle. Sans forcer, ressentez comment il monte et descend. Notez s'il est court ou ample. Repérez si vous respirez plutôt avec les poumons ou le ventre. N'essayez pas de contrôler votre rythme, celui-ci se régulera automatiquement. Cet exercice engendre un apaisement, et ses effets se répercutent sur toute l'oxygénation du corps.



## Top 3 Pour mieux respirer



**LE BAUME QUI LIBÈRE**  
A appliquer sur la poitrine, le dos et la nuque. Phytosun Arômes, 8,05 €.



**UNE PLANTE DÉPOLLUANTE**  
La fleur de lune assainit l'atmosphère. Magasins Truffaut, 35 €.



**LE LIVRE DVD**  
Pour s'entraîner à la respiration zen. *La bonne pratique de la respiration*, éd. Trédaniel, 26 €.

nées. Un plaid sur le corps, un casque sur les oreilles qui diffuse de la musique lounge et... repos. Ou presque. Ressentant un manque d'air, je prends une grande respiration au bout de cinq minutes. Plus tard, j'ai légèrement froid aux bras, puis au nez et aux pieds. Je ralentis mon souffle ponctuellement mais oublie vite le masque et me détends complètement.

**GRISÉE PAR L'AIR DE LA HAUTE MONTAGNE**, je me lève en pensant tituber. Pas du tout! Le retour au niveau de la mer s'effectue en douceur. Mais quel sommet ai-je gravi? «Vous êtes passée de 0 à 4200 mètres en dix minutes», m'annonce Joséphine en détaillant les graphiques de ma séance. S'il semble que je n'ai pas de problème de souffle, les bienfaits de ce soin ne se feront pourtant sentir qu'après plusieurs rendez-vous (de quatre à dix environ). En attendant, j'ai pris une heure de vacances dans les Alpes parisiennes. Et ça requinque! ■

Infos sur [simalti.com](http://simalti.com). Compter de 50 à 70 € la séance à Paris ou à Aix-en-Provence.

### Le diffuseur qu'il nous faut

Purifier l'air chez soi, c'est facile! Silencieux, ce diffuseur «rustique chic», en bois et en verre, est livré avec des huiles essentielles de sapin de Sibérie (aux vertus respiratoires) et d'orange (effet calmant). Avec, en prime, un livre rempli de précieux conseils. Coffret Zéphyr, 49 € sur [aroma-zone.com](http://aroma-zone.com).



NICOLAS BETS/PHOTONONSTOP