



Le sauna qui sauve la vie

Daniel Genest est devenu hypersensible aux produits chimiques après avoir acheté, en novembre 2005, un matelas en viscosité, un polymère à base de polyuréthane. « J'avais les yeux très enflés, toujours rouges et secs, puis en janvier, j'ai fait un choc anaphylactique : j'avais de sérieux problèmes respiratoires, j'étais incapable de rester debout et même de bouger. La cause était évidente : mes yeux et ma peau se mettaient à chauffer quand j'approchais à cinq pieds du matelas. » Auparavant, il ne souffrait d'aucune allergie et était en bonne santé, dit-il. Tout au plus faisait-il un peu d'asthme mais il n'avait besoin d'aucun médicament bronchodilatateur.

M. Genest a dû quitter son emploi de représentant pharmaceutique pendant près de quatre mois. Il ne pouvait même plus s'asseoir sur les sièges en polyuréthane de sa voiture, son principal outil de travail.

Des tests sanguins ont révélé que son corps contenait des concentrations toxiques de métaux lourds : trois fois plus de cadmium et deux fois plus de nickel que les niveaux considérés comme élevés. « Ma vie était devenue très compliquée. Quand tu es hypersensible, tu ne vas pas où tu veux et tu ne touches pas ce que tu veux. J'étais incapable de mettre le pied chez mes amis : je sentais leur savon et leur assouplisseur à lessive à l'extrême. »

Il sombra rapidement dans la dépression. « Je pensais au suicide 82 fois par jour », m'a-t-il confié.

Aujourd'hui, Daniel Genest a repris le boulot, retrouvé sa vie sociale et il dort maintenant sur un matelas de latex. Bien que sa santé soit encore précaire, il arrive même à tolérer les odeurs chimiques des magasins de matériaux. Mais il fait de son mieux pour éviter toute exposition chimique. « C'est un combat perpétuel à cause de la bêtise humaine. »

Selon lui, il doit surtout sa remarquable récupération au sauna qu'il s'est procuré à la recommandation de son chiropraticien. D'autres facteurs ont été décisifs : son désir de vivre, sa détermination (« ma tête de cochon ») et le fait d'avoir quitté le quartier montréalais de Pointe-aux-Trembles, très pollué par les raffineries et les poêles à bois. Selon les autorités de santé publique, les enfants y courent 50 % plus de risques de contracter une

maladie respiratoire que ceux qui habitent ailleurs sur l'île.

« Sans mon sauna, je ne serais plus là pour te parler, m'a dit Daniel Genest. C'est la machine qui m'a sauvé la vie, c'est clair et net ! Selon la clinique Mayo (un centre médical américain très réputé), c'est le meilleur appareil pour se désintoxiquer. »

Cure quotidienne d'une heure

Pendant six mois, sept jours sur sept, il a passé une heure par jour dans son sauna réglé à une température maximale de 150 °F (65,5 °C). « Les trop hautes températures libèrent les toxines dans le système sanguin », prévient-il.

Les scientifiques savent depuis belle lurette que la transpiration est un moyen pour le corps d'évacuer les toxines, dont les métaux lourds.¹ C'est d'ailleurs pourquoi les séances de sauna font partie des thérapies prescrites aux personnes hypersensibles dans les cliniques de médecine environnementale, par exemple à Halifax (Nouvelle-Écosse) et à Dallas (Texas).²

Le sauna thérapeutique idéal³ :

- est doté d'éléments chauffants émettant des ondes infrarouges qui réchauffent le corps rapidement et ne requièrent pas de hautes températures étouffantes ;
- est constitué de matériaux non polluants, comme le verre ou le tilleul, plutôt que de cèdre et autres arbres odorants qui émettent des gaz toxiques ou allergènes pour certaines personnes ;
- est sec car la vapeur favorise la croissance de moisissures et bloque partiellement les pores de la peau ;
- et il est ventilé vers l'extérieur pour éviter l'absorption des polluants excrétés.

Comme nous vivons dans un monde pollué, Daniel Genest recommande à monsieur et madame tout-le-monde de faire, au moins deux fois par



PHOTO : ANDRÉ FAUTEUX

Le sauna idéal : sans humidité, en tilleul, à éléments infrarouges et ventilé vers l'extérieur.

année, un minimum de cinq séances de sauna à infrarouges d'une durée de trente minutes chacune. Et il recommande de se doucher avant et après afin que les pores de la peau soient libres de toxines. « Après ma séance, je me sens comme avant d'être malade », dit-il.

Son dernier conseil : « Arrangez-vous pour aimer la vie et tenez-vous loin des produits chimiques. »

AF

1. *The excretion of trace metals in human sweat*, *Annals of clinical and laboratory science* 84 (1978) www.annclinlabsci.org/cgi/content/abstract/8/4/270
2. www.ehcd.com – www.cdha.nshealth.ca/facilities/nsehcd
3. *The holistic handbook of sauna therapy*: www.nenahsyvler.com