

PISCINE ET SANTÉ : des équipements existent

Les piscines offrent tous les bienfaits des activités pratiquées en milieu aquatique. Elles permettent, à domicile, de faire de l'exercice et de prévenir les maux inhérents au mode de vie sédentaire d'aujourd'hui. De plus, elles s'adaptent aux envies des Français en s'équipant de balnéo ou de nage à contre-courant.

Des piscines plus petites et mieux équipées

D'une piscine très orientée "natation", dans les années 80 /90, on est petit à petit passé à une piscine davantage tournée vers la détente. Aujourd'hui, les Français préfèrent installer des piscines enterrées plus petites qu'auparavant, mais beaucoup plus fournies en équipements en tout genre pour répondre aux différentes envies de toute la famille.

De nombreux équipements de bien-être et de plaisir

De nombreux équipements s'inscrivent dans la tendance du loisir et du bien-être à domicile. S'il est bien entendu toujours possible de faire des exercices avec les incontournables frites en mousse ou les planches de natation, beaucoup d'autres possibilités existent désormais pour entretenir sa forme ou s'amuser dans les piscines. Les professionnels proposent ainsi d'équiper les bassins de pompes pour **la nage à contre-courant ou les massages, de harnais de nage, de spas, d'aquabikes ou même d'aquaelliptiques... Le choix est large !**

Les couloirs de nage sont également très tendance actuellement. Ils permettent de nager librement sur de grandes longueurs pour garder la forme et s'intègrent facilement aux jardins de faible largeur.

Choisissez un professionnel adhérent de la FPP

Les adhérents de la FPP labellisés PROPISCINES® ont signé une charte stricte et détaillée en 5 chapitres créant des obligations en matière d'information, de service client, de qualité de travail, de sécurité et de préservation de l'environnement. Alors n'hésitez plus, choisissez un PROPISCINES® ! Retrouvez la liste des entreprises labellisées PROPISCINES® dans notre annuaire disponible sur notre site www.propiscines.fr.

Ma piscine, un atout forme et santé

FÉDÉRATION DES PROFESSIONNELS DE LA PISCINE ET DU SPA



Avoir une piscine pour
entretenir ma santé





MA PISCINE : UN ATOUT POUR MON CORPS ...

Particulièrement plaisante, **l'immersion dans l'eau présente de nombreux avantages pour tous, à tous les âges.** Ainsi, **nager dans sa piscine vous permet de lutter contre les douleurs, les maladies et le surpoids !**

La pression hydrostatique pour une meilleure oxygénation et la résistance à l'eau pour multiplier le travail musculaire

La position horizontale, la fraîcheur et la pression de l'eau agissent sur la circulation sanguine et les tissus souligne Olivier BANNEROT, coach sportif en région parisienne. L'effet massant agit d'abord sur la circulation sanguine luttant ainsi contre les phénomènes de jambes lourdes et les problèmes veineux. La pression hydrostatique agit comme une contention qui maintient le système veineux plus ferme, moins relâché.

Mais **la natation permet aussi de tonifier en douceur tout le corps.** En piscine, le mouvement entraîne un déplacement d'eau et donc une résistance qui sollicite tous les groupes musculaires. Cette résistance présente de nombreux **avantages par rapport à une activité pratiquée au sol** : rentabilité supérieure (temps / travail), augmentation de la dépense énergétique, renforcement des "muscles faibles", intensité limitée donc moins de risque de traumatismes et de courbatures, etc. Dans l'eau, la fréquence cardiaque est modérée ce qui permet d'**être moins essoufflé et d'effectuer davantage d'exercices musculaires.**

L'apesanteur pour soulager les articulations et l'eau pour protéger le coeur

Lorsque vous vous immergez jusqu'au cou dans une piscine, vous vous débarrassez de 90% de votre poids corporel. Cela vous permet de ne pas sentir de point d'appui douloureux, de bénéficier d'une meilleure amplitude dans vos mouvements, de relâcher ses muscles posturaux autour du rachis) et ainsi de mieux solliciter ses autres groupes musculaires. L'apesanteur ainsi créée permet de **soulager les articulations.** Ces bienfaits peuvent être renforcés par des équipements comme la balnéo, la nage à contre-courant, les jets stimulants, ... de plus en plus présents dans les piscines.

... ET POUR MON ESPRIT !

La piscine est donc une pratique sportive qui s'adresse à tous et qui est bénéfique pour les articulations et le tonus musculaire tout en permettant une amélioration des capacités respiratoires et cardiaques.

La piscine est un élément qui contribue au bon développement de l'enfant. Ainsi un enfant qui a l'habitude d'aller dans l'eau et de nager fait travailler un grand nombre de muscles tout en évitant les contraintes sur les articulations et la charpente osseuse. Cela aura un rôle positif sur les douleurs de genoux, de hanches et de dos rencontrées lors des phases de croissance.

L'eau est un élément rassurant et générateur de plaisir parce qu'elle rappelle inconsciemment à tous les baigneurs la position du fœtus et ses souvenirs heureux et sécuritaires. **Se baigner est un véritable moment de détente et de bien-être qui permet au corps et à l'esprit de se déconnecter.** La piscine est un espace de relaxation et d'apaisement.

Une étude américaine menée il y a quelques années a même montré que **les nageurs sont moins tendus, présentent moins d'accès de colère et sont moins sujets à la dépression** que des sujets non habitués à la baignade.

Enfin, **la piscine favorise aussi un sommeil de qualité** et favorise les rythmes de sommeil bien réglés ce qui **favorise ainsi l'équilibre psychologique de tout l'être humain.**



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DES INFORMATIONS SUR NOTRE SITE

www.propiscines.fr