

Des vibrations pour se détendre

(Iris Gagnon-Paradis, LaPresse+)

Le produit : La chaise NeuroSpa

(**le coussin NeuroSpaNRJ3**)



La technologie NeuroSpa n'est pas tout à fait nouvelle et se retrouve dans quelques centres de soins esthétiques et spas, mais l'entreprise québécoise Énergie de la science a fait créer une chaise basculante « zéro gravité », tout spécialement pour ses clients. Cette chaise, **qu'on peut utiliser dans le confort de son foyer, compte sept modes exclusifs de massage neuromusculaire.** La technique utilisée ici s'appelle la « neuro-musique intracorporelle » et marie les vibrations provenant d'un coussin placé sur le dossier de la chaise avec de la musique provenant des écouteurs qu'on place sur sa tête. **Un petit boîtier permet de naviguer entre les différents modes de détente proposés : détente énergisante, préparation au sommeil, sommeil profond, pause café ou même en voiture (cette fois, sans la musique).**

Les promesses

Selon l'entreprise, la technologie NeuroSpa procure une détente complète du système nerveux grâce aux « vibrations acoustiques multifréquences synchronisées avec de la musique ». Comme cette « neuro-musique intracorporelle » voyagerait à travers le système nerveux, elle pourrait ainsi rejoindre toutes les parties du corps et les détendre. Les bénéfices allégués sont nombreux : réduire le niveau de stress mental et physique ainsi que la fatigue accumulée, augmenter le niveau d'énergie, atténuer les douleurs chroniques, permettre un meilleur sommeil et une amélioration de la concentration, que ce soit au travail ou à l'école.

Notre test

Maité, 61 ans, a accepté de tester pour *La Presse*, le NeuroSpa durant sept jours consécutifs. Elle travaille à temps partiel, elle a un boulot stressant et elle souffre de maux de dos chroniques. Voici son témoignage.

« Pour l'installation et le mode de fonctionnement, je dois dire que c'est très simple et facile à comprendre. Par contre, ma première expérience n'a pas très bien été ! J'ai essayé le mode sommeil profond. Je suis habituée de faire de la méditation et de la détente avec de la musique, où je contrôle ma façon de relaxer. D'abord, je n'avais pas de contrôle sur mon corps et ça m'a dérangée beaucoup ! Puis, la musique m'a beaucoup irritée. Les vibrations du massage sont très fortes et basses, alors que la musique du piano allait dans les aigus. Je suis habituée à une musique beaucoup plus zen. J'appréciais qu'il y ait un massage dans le dos, mais si je voulais baisser les sons qui me dérangent, la

force du massage diminuait du même coup. Bref, je m'attendais à quelque chose de plus relaxant. Je n'ai pas été capable de faire la séance de 30 minutes au complet.

« Le lendemain, durant le jour, j'ai essayé le mode énergisant. C'était un peu mieux et je me suis rendue jusqu'à la fin. Mon cerveau savait ce qui l'attendait, cette fois ! Par contre, je n'ai pas vraiment remarqué de différence dans mon énergie.

« Mais c'est vraiment lors de la troisième journée qu'un déclic s'est fait. J'ai essayé le mode pause café, qui dure cinq minutes. C'est très sympathique : la musique est entraînante, harmonieuse et joyeuse, alors que le massage est beaucoup moins agressif. J'ai tellement aimé que je l'ai fait une deuxième fois. Cela m'a énergisée, rendue de bonne humeur, et j'étais prête à faire le reste de ma journée.

« La journée suivante, j'ai essayé le mode pré-sommeil. Cette fois, l'expérience a été très agréable et je me suis sentie très détendue. Par la suite, je me suis endormie rapidement et j'ai très bien dormi.

« Le cinquième jour, j'ai de nouveau essayé le mode pré-sommeil. Cette fois, j'ai senti une vraie détente et une chaleur partout dans mes membres – les fois précédentes, j'avais eu un peu froid. J'ai ressenti les vibrations jusque dans mon cou, alors qu'elles étaient restées jusqu'alors dans le bas du dos. J'ai eu l'impression que la détente avait vraiment fait son travail cette fois et j'ai ressenti une douceur dans le dos, là où j'ai des douleurs, que je n'avais pas encore ressentie. Et côté sommeil, ce fut merveilleux !

« Les deux derniers jours, j'ai refait la pause café – ma préférée ! –, car je n'avais pas beaucoup de temps. Puis, le dernier jour, j'ai refait une détente énergisante dans l'après-midi, une petite pause qui m'a fait du bien. »

Conclusion

Malgré le scepticisme de départ et le premier essai plutôt raté, l'expérience s'est révélée positive pour Maïté. Elle remarque que son cerveau et son organisme ont dû apprivoiser cette méthode de relaxation peu habituelle pendant quelques jours avant qu'elle puisse vraiment apprécier l'expérience. En ce qui concerne ses douleurs chroniques, elle n'a pas vraiment vu de différence, mais elle constate que le NeuroSpa a surtout contribué à sa détente.

C'est le mode « pause café » qui l'a charmée.

Vous voulez l'essayer ?



Énergie de la science loue le NeuroSpa NRJ3 durant sept jours, à l'essai, au coût de 49,95 \$ (livraison et récupération de la chaise sans frais).

Visitez le site d'Énergie de la science (www.nrj3.com)