

# SPORT / PERFORMANCE / MIEUX-ETRE

## La lumière rouge Helight favorise la récupération et la performance

La pratique d'exercices physiques intenses peut induire des douleurs, liées ou non à l'âge, souvent gênantes dans la pratique d'un sport.

En favorisant la récupération des zones sollicitées par l'effort physique, la lumière Helight aide l'organisme à se préparer à la répétition de l'effort. Elle facilite l'**aisance**, la **souplesse** et la **mobilité articulaire**, et améliore l'aspect et le **confort des cicatrices**.

Par son action sur les mitochondries, centrales énergétiques de nos cellules, la Photobiomodulation **régule le métabolisme cellulaire**. Elle va aider à soulager crampes ou contractures musculaires et permettre d'atténuer une douleur aiguë suite à une blessure pour faciliter l'intervention d'un praticien.

Elle induit une augmentation de la production d'ATP qui améliore la biodisponibilité pour alimenter les fonctions du métabolisme cellulaire. Elle libère l'Oxyde Nitrique lié (NO), entraînant un **effet vasodilatateur naturel** qui améliore l'oxygénation sanguine.

L'effet régulateur de la lumière Helight, naturellement relaxante, favorise une meilleure **concentration**, une **meilleure humeur** et une sensation de **mieux-être** grâce à son action **anti-stress**. Elle contribue à **faciliter l'endormissement**, en particulier après un entraînement ou une compétition sportive.

On peut mesurer l'action de la lumière Helight sur les paramètres biologiques, tels que la **baisse du rythme cardiaque**, de l'**activité cérébrale** ou de la **fréquence respiratoire**, autant d'éléments déterminants pour une meilleure récupération.

Un soin de lumière naturelle Helight, **non invasive, sans effets secondaires et sans douleur**, a toute sa place dans des programmes de **remise en forme**. Contrairement au laser, elle ne comporte aucun risque de dégradation des tissus et peut être utilisée dans de très **nombreuses indications**. Elle est aussi un **complément idéal** à tout autre soin, manuel ou technologique, prodigué par les praticiens du sport.

## Un sportif qui récupère mieux est un sportif plus performant

Pour se sentir bien, les sportives et les sportifs doivent aussi **prendre soin de leur corps et de leur image**.

Les effets de la lumière Helight sur la peau permettent de bénéficier d'une large gamme de **soins esthétiques** pour réparer les effets néfastes de la pratique intensive du sport sur la peau. Elle redonne un bel **éclat au teint** et permet de retarder l'apparition prématurée des signes de vieillissement.

Les **séances courtes** (10-15 minutes) s'intègrent très facilement dans une séance en salle de sport ou dans l'agenda minuté d'un sportif de haut niveau.

### Exemples de travaux scientifiques parmi 4000 études publiées

Michael R. Hamblin – Harvard University – Décembre 2016 : Shining light on the head : photobiomodulation for brain disorders

*« La Photobiomodulation par lumière rouge stimule, guérit, régénère et protège les tissus blessés, abimés ou même en phase de dégénérescence »*

Lancet 2009 – Efficacy of LLLT in the management of neck pain : a systematic review and meta-analysis of randomised placebo or active-treatment controlled trials

*« On a montré que la Photobiomodulation réduit la douleur immédiatement après une séance dans le cas d'une douleur cervicale aigue et jusqu'à 22 semaines après une cure pour des personnes avec une douleur cervicale chronique. »*

Red light and the sleep quality and endurance performance of chinese female basketball players – Journal of Athletic training – November 2012 :

*« Notre étude confirme l'efficacité de l'illumination par lumière rouge dans l'amélioration de la qualité du sommeil d'une équipe de basketball féminine d'élite. Cette lumière offre une thérapie non médiale et non invasive pour prévenir des troubles de l'endormissement après des séances d'entraînement. »*