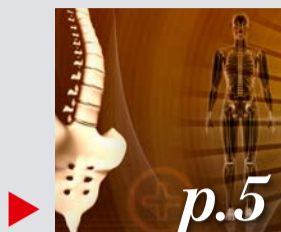


*L'andulation,  
également  
en milieu  
hospitalier*



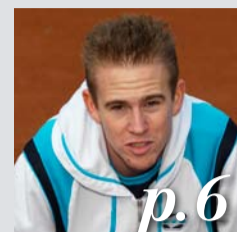
p.5

*Réduire  
l'effet yoyo!*



p.5

*Améliorez vos  
performances  
sportives de haut  
niveau*



p.6

## Apprendre à vivre avec la douleur ?

Foto: Steve Debruycker

Des affections simples ou plus complexes engendrent divers problèmes qui peuvent fortement diminuer votre qualité de vie. Pensez par exemple à une mobilité réduite,

une grande mollesse, des nuits agitées, de la fatigue, des problèmes de nuque, des douleurs diffuses dans le dos, les bras ou les jambes, etc. Si l'origine exacte de votre problème

peut être trouvée, un traitement adapté soulagera beaucoup de vos problèmes tandis que d'autres peuvent durer longtemps. Bien souvent, les patients prennent toutes sortes

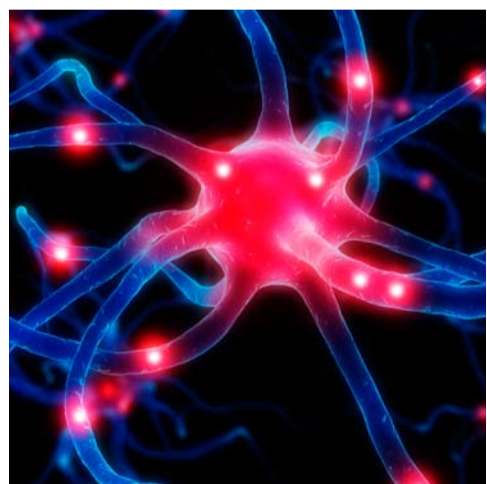
d'antalgiques qui ne soulagent que provisoirement. Et finalement, vous apprenez à vivre avec les autres problèmes car on vous a également dit de 'vous calmer' un peu.

Grâce à l'andulation, il a été prouvé que bien des douleurs et des problèmes causés par divers syndromes sont soulagés, voire disparaissent. Par conséquent, il est plus facile de mener ou de reprendre une vie familiale, sociale et professionnelle satisfaisante.

Attention, la thérapie par andulation n'est pas un remède miracle et ne peut donc jamais guérir l'affection sous-jacente. Cependant, elle contribue à en rendre les conséquences, à savoir les nombreuses douleurs, plus supportables. En cette qualité, la thérapie par andulation est donc déjà appliquée dans un certain nombre d'hôpitaux, par des physiothérapeutes et des coaches sportifs professionnels.

Aujourd'hui cependant, vous pouvez aussi profiter chez vous de la thérapie par andulation. ■

## Nouveau: Therapie par andulation



10 années de recherches intensives ont mené à une nouvelle méthode de traitement des problèmes et des douleurs liés à divers syndromes, les rendant plus supportables ou les faisant totalement disparaître. La thérapie par andulation a été développée par l'entreprise belge HHP, Home Health Products, qui a des succursales dans divers pays d'Europe. Dans cette première édition de l'INDICE

SANTE HHP, nous vous dévoilons dans les moindres détails la manière dont cette thérapie fonctionne et pour quels problèmes et affections l'andulation peut être utilisée. Cependant, l'andulation n'est pas seulement recommandée pour des syndromes spécifiques. Des résultats remarquables ont été constatés. L'andulation augmente la sensation générale de bien-être et contribue à réduire les sensations négatives en cas de stress. Cependant, des sportifs de haut niveau et amateurs utilisent également la thérapie pour récupérer plus rapidement et plus efficacement. Ce que vous lisez ici, ce ne sont pas de vaines promesses mais des faits prouvés scientifiquement, étayés par de nombreuses études d'instituts belges ou d'autres pays européens. ■





## L'andulation à domicile ou à la clinique ?

De plus en plus d'hôpitaux appliquent la thérapie par andulation dans leurs programmes de rééducation. En tant que patient souffrant du dos, vous pouvez souvent bénéficier d'un soin bienfaisant par andulation après une séance de rééducation. Vous lirez plus loin dans cet Indice de santé comment cela fonctionne dans la pratique (voir article sur le CHU Alma Sijsele). Les physiothérapeutes proposent également ce traitement dans leurs cabinets privés..

### L'andulation est-elle la solution faite pour vous ?

Faites le test sur notre site web:  
[www.andulation.eu](http://www.andulation.eu)



**efficace pour:**  
détente des muscles, ventre ferme, traitement des maux de dos, bonne circulation sanguine, énergie, sentiment de relaxation...

Industriepark "De Bruwaan" 19  
9700 Oudenaarde - [info@hhp.be](mailto:info@hhp.be)

## Au chu *Alma* a Sijsele-Damme, la thérapie par andulation fait partie du programme de rééducation depuis longtemps déjà.

Le CHU Alma se trouve au milieu de la verdure à Sijsele, une commune de l'agglomération rurale de Damme. Le CHU Alma est un hôpital fusionné avec un deuxième campus à Eeklo. L'institution a acquis une solide réputation dans le domaine des hautes technologies et des méthodes innovantes de diagnostic et de traitement. Toujours à la recherche d'une valeur ajoutée thérapeutique pour les patients, le CHU Alma a intégré depuis quelques années la thérapie par andulation HHP dans ses programmes de rééducation. Nous avons eu un entretien avec Christophe Maes et Aline Ollevier. Christophe est kinésithérapeute de formation et prépare actuellement son doctorat en ergonomie. Aline travaille comme ergothérapeute. En raison de son intérêt pour la recherche scientifique, Christophe Maes est également coordinateur de l'asbl Mensana (Medical Center for Sports & Business Related Research), un spin off autonome du centre de rééducation du CHU Alma.

### DANS LE PROLONGEMENT DE LA RÉÉDUCATION CLASSIQUE

Christophe Maes: «Dans notre centre de rééducation, nous traitons des problèmes de nuque et de dos et nous appliquons la physiothérapie générale. Les techniques de rééducation classiques comme la thérapie manuelle, le vélo et le tapis de course sont axées sur la détente musculaire, la lutte contre la douleur et la correction de position. De plus, nous attachons beaucoup d'importance également au sentiment général de bien-être et de confort de nos patients. C'est pourquoi nous avons intégré la thérapie par andulation HHP en tant que dernier maillon du programme de rééducation. Bien que ce traitement soit optionnel pour le patient, nous constatons que nos 3 matelas de massage sont utilisés continuellement, tous les jours. Les patients demandent de plus en plus souvent ce traitement. La combinaison de vibrations mécaniques et d'un rayonnement thermique infrarouge apporte clairement beaucoup de détente musculaire supplémentaire, de maîtrise de la douleur et de relaxation générale. Beaucoup de nos patients sont tellement satisfaits des effets de l'andulation qu'ils ont acheté un matelas de massage pour chez eux. La thérapie par andulation HHP est certainement un prolongement optimal de notre rééducation classique.»

### D'AUTRES ÉTUDES EN COURS

Le CHU Alma a toujours joué un rôle de précurseur dans le développement et l'application de nouvelles méthodes de diagnostic et de traitement. Ainsi, il a récemment développé un système d'analyse du dos très novateur qui peut être utilisé en position assise ou en position debout. Entretemps, cette découverte a été brevetée et sera bientôt appliquée également dans d'autres hôpitaux.

Dans le domaine de la thérapie par andulation, le CHU souhaite encore mieux comprendre les effets pour pouvoir appliquer le traitement encore plus efficacement, si possible. Dans cet objectif, il a lancé une étude scientifique en collaboration avec le personnel médical de HHP qui continuera d'évaluer 50 patients pendant 6 mois.

Aline Ollevier: «Nous voulons surtout étudier et passer en revue les effets de la thérapie par andulation à long terme. C'est pourquoi nous travaillons avec des questionnaires validés au niveau international, que le patient complète régulièrement. D'autre part, nous mesurons chez ces patients la détente et l'activité musculaire une fois par mois, avant et après une séance de massage. Les résultats doivent nous permettre de mieux adapter la thérapie par andulation aux besoins individuels de chaque patient».

### LES PATIENTS ONT LA PAROLE

Deux patients du CHU Alma, qui viennent de terminer une séance de rééducation, étaient prêts à partager leur expérience du matelas de massage HHP. Une mère (qui a des



problèmes de dos) et sa fille (qui a de graves problèmes de nuque) ne cachent pas leur enthousiasme à l'égard du matelas de massage HHP.

Voici un résumé de leurs constatations : « Nous sommes installées très confortablement sur le matelas de massage, grâce aux accoudoirs et aux coussins réglables. Ainsi, nous pouvons toujours trouver la position la plus confortable et la plus relaxante. Grâce à la chaleur bienfaisante des lampes infrarouge, je suis toujours tentée de rester plus longtemps sur le matelas que nécessaire. Vous vous endormez presque, tellement c'est agréable. C'est également un moment de repos dont nous nous réjouissons, ma fille et moi, après notre rééducation normale. L'action relaxante et tonifiante de ce massage dure au moins une journée complète. Nous sentons simplement que nous avons moins mal après le massage et que nous pouvons mieux bouger. Les muscles sont incroyablement détendus et après l'andulation, j'ai l'impression d'être montée sur ressorts pendant le reste de la journée ! J'envisage sérieusement d'acheter un matelas de massage HHP pour pouvoir me détendre tous les jours chez moi et me sentir encore mieux. »

Ces nombreuses réactions positives d'employés d'hôpitaux et de patients en rééducation nous permettent de conclure que le CHU Alma a une avance considérable sur d'autres centres de rééducation qui n'utilisent pas encore la thérapie par andulation. Et grâce à l'étude en cours, nous pourrions encore mieux répondre au bien-être individuel de chaque patient en rééducation.



Aline Ollevier & Christophe Maes

# “Sans l’andulation, je serais cloué au lit 24h/24”



*contraint de totalement arrêter sa boulangerie. La douleur était devenue trop dure à supporter et il ne pouvait plus beaucoup bouger. Une véritable catastrophe pour cet indépendant dynamique.*

## UN VÉRITABLE CHEMIN DE CROIX

«Après des années de douleur et de problèmes, j’ai subi une première lourde opération du dos en 1989 et on m’a implanté un neurostimulateur. Il sert à contrôler la douleur dans le dos et les jambes. Pour expliquer les choses simplement, je peux générer de petites ondes électriques avec une télécommande. Celles-ci stimulent le cerveau qui est dupé et ignore en quelque sorte les stimuli douloureux du dos,» explique Willy Reumers.

La gravité de cette intervention a montré que le problème était irréversible et qu’il souffrirait de terribles douleurs dans le dos pendant le reste de sa vie. Le neurostimulateur ne pourrait soulager cette douleur que pendant de courtes périodes.

Son calvaire n’était pas terminé car le syndrome RLS (Restless Legs Syndrome) est venu s’ajouter à ses maux de dos. Cette affection neurologique donne une sensation d’inflammation et d’irritation dans les mollets et les

jambes, parfois également dans le reste du corps. «C’est comme si des insectes couraient sous ma peau,» raconte Willy. Ce n’est pas douloureux mais très ennuyeux, irritant et gênant. Jusqu’à présent, le seul moyen de soulager ce problème consistait à prendre beaucoup de médicaments.

## SAUVÉ PAR UN MATELAS !

Il y a 15 ans environ, Willy Reumers a découvert lors d’un salon pour les boulangers la première version du matelas de massage HHP. La thérapie par andulation n’en était alors qu’à ses débuts. Willy Reumers a essayé le matelas et a immédiatement ressenti une nette amélioration. Les douleurs aiguës avaient disparu presque instantanément et il a pu à nouveau faire le tour du salon, sans problème et en toute décontraction. «Depuis lors, je fais de la thérapie par andulation jusqu’à 3 fois par jour. A chaque fois, je me sens nettement mieux pendant plusieurs heures. La douleur a disparu, je peux à nouveau bouger librement et travailler à nouveau au jardin, ce que j’ai toujours aimé faire. Les picotements dans les jambes et les mollets se sont également évanouis. Sans la thérapie par andulation, j’aurais été cloué au lit 24h/24. Mais à présent,

je peux même à nouveau conduire la voiture,» explique Willy Reumers avec enthousiasme.

Sa femme et sa fille font également de la thérapie par andulation. En tant que professeur d’Education Physique, sa fille apprécie surtout la rapidité avec laquelle ses muscles se détendent après une journée chargée.

## UN AVIS POSITIF DES MÉDECINS

Lorsque Willy Reumers a parlé pour la première fois de la thérapie par andulation avec son médecin, celui-ci n’a pas été long à convaincre. Il avait déjà entendu parler du procédé et en reconnaissait l’influence positive sur ce type d’affection spécifique. Les spécialistes du dos ne connaissaient pas bien cette thérapie à l’époque mais Willy Reumers a également réussi à les convaincre, sur la base de diverses publications. Ainsi, il s’est clairement avéré que la médecine classique peut également tirer profit de nouvelles thérapies comme l’andulation. Depuis lors, l’andulation a d’ailleurs été appliquée dans plusieurs hôpitaux pour soulager la douleur de patients souffrant du dos..

## ENCORE PLUS EFFICACE QU’AVANT

Les inventeurs et les concepteurs de la thérapie par andulation ne se sont pas arrêtés là et ont encore perfectionné le traitement au fil des ans. Lorsque Willy Reumers a appris que le massage par vibrations mécaniques avait été complété par un traitement infrarouge, il a immédiatement acheté un nouvel appareil. « Le nouveau matelas de massage à lampes infrarouge intégrées fonctionne encore plus rapidement pour détendre les muscles et soulager les conséquences du syndrome RLS, sans médication. La chaleur a un effet particulièrement relaxant. Je peux affirmer que grâce à la thérapie par andulation, je peux à nouveau avoir une vie familiale et sociale épanouie. La douleur ne disparaîtra jamais totalement de ma vie mais c’est particulièrement rassurant de savoir que mon matelas de massage n’est pas loin, » conclut Willy Reumers.

*Si vous voulez en savoir plus sur ce que pense Willy Reumers de la thérapie par andulation, vous pouvez le contacter par e-mail à l’adresse [willy\\_reumers@hotmail.com](mailto:willy_reumers@hotmail.com) ou par téléphone au 089 47 23 04*

*Depuis 30 ans, Willy Reumers, 52 ans, résidant à Bree, est confronté à de graves problèmes de dos. Une véritable maladie professionnelle, dit-il. En effet, Willy était boulanger, en tant qu’aide depuis ses quatorze ans puis dans sa propre boulangerie. Cela implique de très longues journées de travail de 16 heures, toujours debout, du stress et surtout, porter des poids lourds. « Je devais aller chercher tous les jours de lourds objets métalliques au grenier et soulever des pièces de pâte de 100 kg de la machine, » explique-t-il. Ce travail a eu un prix et en 2000, Willy Reumers s’est vu*



# Plus de 80% de la population souffre un jour ou l'autre de maux de dos.

Jusqu'à 80% de la population du monde industrialisé cherche tôt ou tard un conseil et/ou un traitement pour des douleurs dans le bas du dos. Heureusement, la plupart des problèmes ne sont pas graves et « Mère Nature » permet de faire disparaître spontanément les douleurs et les problèmes au moyen de remèdes non chirurgicaux. Il est vrai que le gros problème est le retour régulier de ces épisodes douloureux. C'est pourquoi la prévention et un traitement régulier, adéquat et non chirurgical sont très importants. La principale priorité consiste donc à établir un diagnostic précis. Celui-ci est effectué en premier lieu sur la base d'un questionnaire systématique et d'une évaluation des problèmes. Ainsi, dans plus de 90% des cas, nous disposons d'informations plus que suffisantes pour faire une proposition de traitement. Une étude clinique approfondie fournit ensuite les autres clés qui permettront d'établir un diagnostic sûr à près de 80%.

## VOUS RECONNAÎTREZ CERTAINS DES PROBLÈMES ET EFFETS SECONDAIRES TYPES CI-DESSOUS

De nombreuses personnes développent des douleurs au dos sans aucune raison évidente. Ces douleurs peuvent apparaître de temps en temps, varier en intensité ou avoir toujours le même caractère. Des douleurs dorsales peuvent vous contraindre à vous lever la nuit et à marcher pour vous sentir mieux, engendrer des crampes et des blocages pendant la journée et vous faire perdre confiance en vous car vos jambes ou votre dos peuvent vous lâcher. Vos douleurs dans le dos peuvent s'accroître si vous restez longtemps debout ou assis, lorsque vous vous levez alors que vous étiez assis, lorsque vous vous penchez en avant ou en arrière, lorsque vous marchez vite ou lentement, lorsque vous descendez ou montez des escaliers, lorsque vous tousssez ou éternuez et oui, même lorsque vous vous reposez et que vous exercez des activités qui ne sont pas physiques. Grâce à l'analyse d'une combinaison de ces problèmes, un diagnostic directeur peut être établi et permettre de prescrire un traitement d'entretien régulier.

## ÉPIDÉMIE

Les douleurs du bas du dos prennent les proportions d'une épidémie mondiale (comme une grippe). Pour l'exprimer plus correctement, disons que les douleurs du bas du dos engendrent une épidémie d'effets secondaires. Et bien qu'il existe un rapport indéniable, nous devons clairement distinguer les douleurs du dos et leurs effets secondaires.

Le symptôme de la douleur dans le dos renvoie simplement à un lien avec (1) les douleurs du bas du dos dont 80% de la population souffre un jour (temporairement), (2) un certain nombre d'affections du dos très graves (malformations, vertèbres cassées, tumeurs, infections), (3) des affections situées en dehors de la colonne vertébrale (urogénitales, gynécologiques, vasculaires et médicales) et (4) surtout avec des effets secondaires des douleurs du bas du dos.

## POURQUOI AUTANT DE DOULEURS DANS LE DOS ?

La colonne vertébrale humaine n'a pas été conçue pour adopter en permanence la position debout. C'est pourquoi les forces quotidiennes répétitives engendrent un énorme stress mécanique au niveau du bas de la colonne vertébrale (qui n'a pas mal au dos le soir ?). Lorsque cette charge n'est plus compensée par les muscles et les ligaments et lorsque le disque intervertébral, en conséquence de l'évolution précoce et progressive de l'usure (dégénération du disque), ne peut plus amortir correctement les chocs, il en résulte une cascade de changements constatables objectivement sur radio (RX, CT, MRI, études de contraste, ...) qui peuvent éventuellement s'accompagner de douleurs dans le dos. Dans ce monde médical et paramédical, personne n'est parvenu jusqu'à présent à détecter avec une certitude absolue la source exacte de la douleur. C'est pourquoi les images radiologiques restent uniquement indicatives. Si vous avez mal au dos, les causes sont principalement (1) une dégénération des



disques éventuellement associée à un gonflement des disques et (2) spondylolyse/listhésis. D'autre part, si le patient a également mal aux jambes, les causes supposées de coïncidence et d'irritation du nerf sont (1) un gonflement aigu des disques (hernie), (2) des phénomènes de sténose, (3) spondylo-listhésis, (4) dégénération des facettes et (5) fibrose épидurale.

## MODALITÉS THÉRAPEUTIQUES NON CHIRURGICALES

L'Homme a toujours cherché les meilleures méthodes de traitement des douleurs du bas du dos et de leurs effets secondaires. Ces méthodes varient du simple arrêt de travail et du repos alité à un éventail d'interventions chirurgicales. En fonction de la formation médicale ou paramédicale et en fonction d'une certaine reconnaissance supplémentaire à l'étranger, les douleurs du bas du dos sont abordées de manières très différentes et donc, bien entendu, avec des résultats très variés. Dans la plupart des cas, 'Mère Nature' veille à une guérison spontanée et les modalités citées constituent une base importante pour cette guérison : un entretien rassurant, un bandage de maintien du dos, lumbostat, un éventail d'exercices, traction, école du dos, conseils de

posture, entraînement fonctionnel, hydrothérapie, massage, mobilisation, manipulation, ostéopathie, chiropraxie, réflexologie des pieds, médication, applications de pommades, piqûres, mésothérapie, acuponcture, TENS, cryothérapie, thermothérapie, électro-analgésie, infiltrations dans les facettes, rhizotomie des facettes, injections péri-diskales, injections épидurales avec des stéroïdes, clinique de la douleur, toutes sortes d'adaptations pour pouvoir exercer correctement son travail, encadrement social, encadrement psychologique, psychopharmacie, psychothérapie,...

Des études d'observation de l'effet de la thérapie par andulation ont été réalisées auprès d'un groupe varié de patients souffrant de douleurs du bas du dos aiguës ou chroniques. La thérapie par andulation garantit (1) une amélioration de la sensation de détente (53%), (2) une augmentation du positivisme et de la sensation de bien-être (29%), (3) une amélioration du cycle du sommeil (57%), (4) une nette réduction et une disparition des crampes, (5) une diminution de l'utilisation d'analgésiques, (6) une amélioration de la souplesse du bas du dos (18%), (7) une diminution de la douleur jusqu'à 68% (VAS).

■

## RÉDUIRE l'effet yoyo!



### CONSERVEZ VOTRE POIDS APRÈS UN RÉGIME

Tôt ou tard, nous commençons tous l'un ou l'autre régime. Souvent, nous obtenons des résultats rapides et spectaculaires. Cependant, quelle

n'est pas la déception lorsque nous voyons revenir les kilos après avoir arrêté le régime. Souvent, nous finissons même avec un poids supérieur à ce qu'il était avant le régime ! Ce principe est connu sous le nom d'effet yoyo. Cet effet s'aggrave encore à la deuxième et à la troisième tentative.

Il faut donc des efforts et de la conviction pour maintenir un mode de vie sain après un régime. L'andullation vous aide en produisant l'énergie corporelle nécessaire (ATP) pour continuer à vivre sainement, non seulement mentalement mais aussi physiquement.

Les vibrations mécaniques stimulent le métabolisme dans la cellule et dans le corps. Il a été prouvé que pendant et après un régime, l'andullation réduit fortement l'effet yoyo, voire le supprime totalement. Cela renforce votre persévérance à maintenir des habitudes alimentaires plus saines. ■

## Vous manquez de TEMPS pour bouger ?

Tout le monde est d'accord pour dire que nous devons bouger suffisamment pour rester en bonne santé. Les nombreuses campagnes de sensibilisation autour de ce thème veulent maintenir l'intérêt porté à ce sujet. Cependant, pour quelqu'un qui n'a jamais fait de sport, il peut être néfaste de se mettre soudain à bouger de manière irréfléchie. C'est aussi souvent un problème de temps ou de priorités. Après une longue journée de travail, nous avons envie de nous asseoir tranquillement chez nous et de profiter de notre famille. Souvent, le temps et la mo-

tivation manquent pour pratiquer du sport en dehors de chez nous. L'andullation offre ici une alternative attrayante. Pour compléter ou rétablir votre propre énergie corporelle (ATP) dans vos cellules, il a été scientifiquement prouvé que **15 minutes d'andullation équivalent à 150 minutes de marche ou à 1 heure de sport intensif**. Et ce, tout en restant dans l'environnement confortable de votre salon ! Ainsi, le manque d'énergie quotidien de vos cellules est complété par Andullation, sans mouvement supplémentaire et sans déplacement. ■



## L'andullation, également en milieu hospitalier.

### la délivrance pour une sage-femme !



Depuis déjà 30 ans, Maria van Bastelaere est sage-femme à la maternité de l'AZ Sint-Lucas à Gand. Toutes ces années passées à aider à mettre des bébés au monde, voilà une vocation agréable, mais cela peut s'avérer préjudiciable pour la santé. Le transport incessant des lits, le fait de soulever des charges, les heures de travail longues et irrégulières, le stress... tout cela a des répercussions. Chez Maria, cela s'exprime souvent par une sensation de ballonnement accompagnée de troubles digestifs. De manière tout à fait inattendue, le matelas de massage HHP muni de la nouvelle ceinture ventrale lui a procuré énormément de bien.

### RÉSULTAT DIRECT

Maria Van Bastelaere a découvert par le biais de sa sœur, réflexologue plantaire, le matelas à *andullation* à l'occasion d'un salon professionnel. Sa sœur y testa le matelas et ressentit un effet immédiat: ses bottes lui serraient et elle avait du mal à les enfiler ou à les retirer. À l'issue d'une seule séance d'*andullation*, la sensation de compression avait disparu. Bien que l'idée d'installer une cabine infrarouge chez elle lui trotta dans la tête depuis longtemps, elle trouva le confort, la facilité et l'effet d'un matelas à *andullation* bien supérieurs: celui-ci occupe moins de place et peut être rangé facilement. « Vous ne devez pas vous déshabiller et les résultats sont déjà perceptibles après un quart d'heure. Il n'y a en outre aucun effort à fournir. »

### ADOPTÉ PAR LES PARENTS

Ce sont cependant ses parents qui, les premiers, disposèrent d'un matelas de massage HHP. Sa mère, confrontée à des problèmes de hanche, avait été immédiatement conquise par son effet bienfaisant. Son père souffre de maux de dos et de douleurs musculaires, mais il s'était longtemps montré plutôt sceptique

quant aux résultats de l'*andullation*. Aujourd'hui, il a recours quotidiennement à la thérapie par *andullation*.

### 4 CM DE TOUR DE VENTRE EN MOINS APRÈS SEULEMENT 3 SÉANCES

Maria Van Bastelaere abandonna finalement l'idée d'une cabine infrarouge et fit l'acquisition d'un matelas à *andullation*, muni de la nouvelle ceinture ventrale. Elle s'attendait uniquement à une amélioration au niveau des muscles et des articulations. Quelle ne fut pas sa surprise lorsqu'elle découvrit une série d'effets secondaires agréables de l'*andullation*: « Bien que je ne sois pas en excès de poids, j'ai constaté qu'après 3 séances avec la ceinture, mon tour de ventre avait diminué de pas moins de 4 cm. Ce n'était pas du tout le but, mais je n'étais naturellement pas mécontente de ce résultat. Cette diminution du tour de ventre n'est pas permanente, mais je comprends que cela peut aider et encourager les personnes corpulentes dans leur combat contre la surcharge pondérale. De plus, j'ai tout de suite senti que l'*andullation* exerçait une influence positive sur mon système lymphatique et ma digestion s'effectuait nettement mieux. Je peux aller à selles sans problème directement après une séance d'*andullation*. Je souffre occasionnellement de troubles de l'audition et ma surprise fut à son comble lorsque mon audition s'est améliorée sensiblement après chaque séance. Je n'ai vraiment aucune critique à formuler au sujet du matelas à *andullation*. » déclare la sage-femme chevronnée. ■

Maria Van Bastelaere, qui a apporté son aide pour tant d'accouchements, a elle aussi connu la délivrance. La thérapie par *andullation* lui a rendu la vie bien plus agréable et confortable. ■

## Les sportifs développent leur énergie grâce à l'andullation.

Pour fournir un effort spécifique, tel que la vitesse, la force ou l'endurance, les cellules musculaires recourent à différents mécanismes pour produire l'énergie nécessaire propre au corps (ATP). Lorsque ces muscles actifs sont utilisés de manière plus intensive, à un moment donné, ils se fatigueront, se bloqueront et se contracteront, entraînant une douleur lancinante. Pour éviter ces désagréments, le sport doit être pratiqué de manière spécifique. En produisant plus d'énergie (ATP), les muscles sont entraînés à augmenter la sécrétion d'acide lactique mais surtout à limiter la perte de sodium à travers les membranes cellulaires des muscles. Le sodium (Na+) détermine notamment la sensibilité des cellules musculaires en vue de capter les signaux du cerveau qui indiquent aux muscles comment ils doivent bouger. L'andullation de vos muscles active la production d'énergie (ATP) (voir 'Plus d'infos'). L'andullation constitue donc une méthode idéale pour normaliser, développer l'énergie (ATP) dans les muscles. ■



## Les sportifs récupèrent plus rapidement grâce à la thérapie par andullation..

Après un effort sportif important, les sportifs de haut niveau et les sportifs amateurs doivent récupérer, c'est-à-dire laisser respirer les muscles. Normalement, il faut 'terminer en douceur' après l'effort. Nager, faire du vélo, courir et s'étirer sont des activités particulièrement populaires et efficaces. Ici aussi, le temps et la motivation manquent souvent pour faire les choses correctement. Plusieurs sportifs de haut niveau, dont Kristof Vliegen (voir interview), utilisent presque exclusivement l'andullation pour ce faire. Les vibrations mécaniques accélèrent le processus d'assouplissement des muscles, apportent une sensation de calme et permettent de récupérer. Grâce au matelas de massage HHP, c'est désormais possible sans que vous ayez à sortir de chez vous. **15 minutes d'andullation ont autant d'effet qu'une heure de stretching, par exemple.** Ainsi, vous parvenez rapidement à bout des efforts les plus intenses. ■

# Le célèbre tennisman KRISTOF VLIEGEN: Une récupération rapide est essentielle pour tout sportif de haut niveau.



Odrimont Tennis Club à Lasne, dans le Brabant wallon, à un jet de pierre de Waterloo, est le lieu de la rencontre. Notre hôte est Kristof Vliegen, le joueur de tennis de haut niveau de 27 ans, toujours sympathique et volubile. Plus tôt cette année, son enthousiasme l'a propulsé parmi les 50 meilleurs joueurs de tennis mondiaux. Une blessure au dos et un virus tenace l'ont tenu éloigné des courts de tennis ces dernières semaines, ce qui lui a fait perdre quelques places au classement ATP. Cependant, Kristof est bien décidé à prendre sa revanche et à récupérer rapidement son ancienne place. Il se prépare déjà au prestigieux Open d'Australie en janvier 2010. Nous avons parlé avec lui de la vie des sportifs de haut niveau, plus précisément du côté physique de cette vie. Et de la manière dont il applique la thérapie par andullation dans son programme d'entraînement et de compétition.

### TRAVAILLER PARTICULIÈREMENT DUR

Lorsque nous pensons aux joueurs de tennis de haut niveau, nous pensons exclusivement au côté glamour de leur existence, comme leurs nombreux voyages dans des pays lointains, les contrées exotiques, les hôtels de luxe, ... ou l'argent des trophées. Kristof Vliegen nous assure immédiatement que le tableau n'est pas toujours aussi idyllique. C'est une vie très difficile mentalement et physiquement. En parlant de travailler dur : en dehors des tournois, il suit un sérieux programme d'entraînement de 6 jours sur 7 avec toujours au moins cinq heures d'entraînement et de détente ininterrompues. Kristof joue exclusivement des tournois étrangers (en moyenne 25 par an), ce qui le contraint à passer environ 30 semaines par an dans des hôtels, loin de ses camarades, de sa famille et de sa

petite-amie. Dans toute sa carrière de tennisman, il a déjà fait 7 fois le tour du monde mais il n'a sans doute pas vu grand-chose de ce monde.

### SUR LES CONSEILS D'UN AMI ET D'UN SPÉCIALISTE DE LA SANTÉ

Sur le plan professionnel, Kristof Vliegen est souvent en contact avec Francis Borlée, qui est également un bon ami sur le plan personnel. Borlée entraîne de nombreux jeunes joueurs et en cette qualité, il conseille également Yanina Wickmayer. Francis Borlée est le frère de Jacques Borlée, qui a écrit l'histoire avec son épouse et ses enfants et qui l'écrit toujours dans le domaine de l'athlétisme belge. Il sait donc de quoi il parle en matière de condition physique.

Francis Borlée utilisait depuis longtemps le matelas de massage HHP à andullation dans ses entraîne-

ments physiques et il en a fait profiter Kristof Vliegen. Sous l'impulsion de Francis, Kristof a découvert le traitement. Kristof Vliegen : « Je me souviens encore de ma première séance d'andullation sur ce matelas de massage HHP. C'était une expérience intense et bienfaitrice et ensuite, je me suis senti immédiatement plus en forme, plus léger et plus alerte. Peu après, lorsque j'ai vu quelques matelas de massage identiques chez un physiothérapeute suisse renommé, mon intérêt pour l'andullation a été réellement éveillé. »

#### RÉCUPÉRER PLUS VITE GRÂCE À LA THÉRAPIE PAR ANDULLATION

Tout le monde sait qu'après une compétition difficile ou un entraînement intensif, un sportif de haut niveau ne peut pas s'arrêter brusquement. Le corps en général et le

système musculaire en particulier doivent se calmer et être équilibrés en courant, en faisant du vélo, en nageant ou en s'étirant.

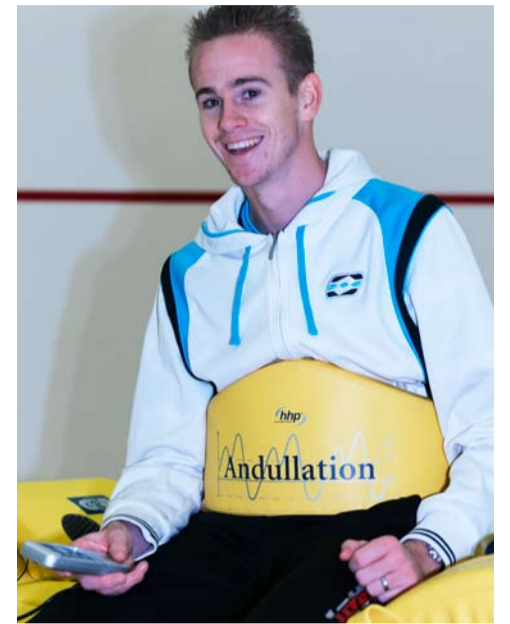
Kristof Vliegen: «Après un match difficile, je n'ai pas toujours la possibilité, l'envie ou la motivation de 'remettre ça'. Grâce à l'andullation, sur mon propre matelas de massage, chez moi, je peux récupérer en une demi-heure des efforts fournis et sans me donner le moindre mal ou me déplacer. En outre, le traitement est tellement relaxant que je regarde souvent la télévision en même temps ou que je m'endors tout simplement. Lorsque je descends de mon matelas, je suis donc toujours totalement rechargé, mentalement et physiquement. A l'étranger également, le traitement offre des perspectives intéressantes car de nombreux phy-

siothérapeutes travaillent déjà avec l'andullation. En outre, le matelas de massage HHP peut se plier et ne pèse que 7 kg, ce qui permet au sportif de le transporter facilement avec ses bagages personnels.

#### L'ESPRIT 'GAGNANT'

Kristof Vliegen se prépare au prochain Grand Chelem, l'Open d'Australie, début 2010. L'andullation fait partie de cette préparation. Kristof est parfaitement prêt et son 'esprit gagnant' promet du spectacle dans ce pays aux antipodes du nôtre. En effet, sans cet état d'esprit, il n'aurait jamais pu vaincre de grands joueurs comme Hewitt, Nalbandian, Safin ou Gaudio. Non seulement Kristof Vliegen est fier comme Artaban de ces victoires dans le passé mais il promet également un véritable feu d'artifice à l'avenir. A suivre de près,

donc, Watch out for The Fly !  
Si vous voulez en savoir plus sur Kristof Vliegen et sa carrière dans le tennis, vous pouvez vous rendre sur son site Web:  
[www.kristof-vliegen.com](http://www.kristof-vliegen.com)



## Biokapper Hervé Lauwaert, UNE LONGUE ODE A LA VIE.

### “Tomber mais surtout, se relever”

#### Une abeille travailleuse.

Hervé Lauwaert est un jeune quadragénaire dynamique et enjoué qui dirige avec beaucoup de flair son équipe de sept personnes.

Depuis qu'il a 4 ans, Hervé vit dans la maladie et la douleur. Pendant 14 ans, il a été soigné au CHU de Gand et il y a subi de nombreuses opérations pour diverses affections du cou, du bas du dos, des épaules et autres articulations. D'autres auraient renoncé pour moins que ça mais pas Hervé. Ces problèmes ont renforcé sa volonté, son caractère et sa persévérance. Ils ont également déterminé sa foi inébranlable envers des produits et des ingrédients sains et biologiques, pour aboutir à une véritable ode à la vie.

Il y a 6 ans environ, sa vie a pris un nouveau tournant. Il a découvert la thérapie par andullation et le matelas de massage HHP lors du salon Beauty & Body à Gand. Une seule séance d'essai a suffi à le convaincre des avantages. Actuellement, Hervé Lauwaert possède un simple matelas de massage HHP ainsi qu'un modèle de matelas de couchage.

« Chaque jour, j'utilise plusieurs fois intensivement la thérapie par andullation. Je fais également de nombreuses séances de kiné. Le matelas de massage est un complément idéal. La chaleur infrarouge et les vibrations me permettent tout sim-

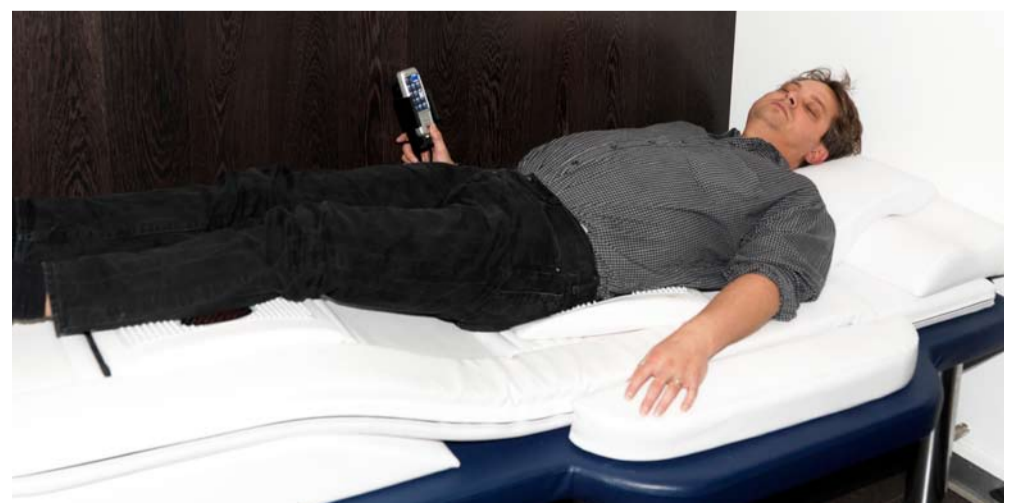
plement de continuer à faire mon travail. Pour moi, l'andullation est tout simplement indispensable. Elle m'a permis de contrôler la douleur et elle me permet de continuer d'avancer. Je ne peux plus imaginer ma vie sans la thérapie par andullation, » nous dit-il.

#### Les clients peuvent également en profiter.

Il est tellement content de la thérapie par andullation qu'il l'a intégrée au concept surprenant de ce salon de coiffure. L'originalité et la créativité ne lui sont certainement pas étrangères. Il a déjà agrandi son salon de coiffure avec une aile en plein air. Ses clients y sont soignés au sens propre comme au sens figuré et ils sont coiffés à l'ombre d'un palmier. Le salon comporte aussi une partie lounge avec un matelas de massage HHP, équipé d'une unité de thérapie lumineuse et d'un iPod avec de la musique et des sons relaxants. Ce lounge est venu naturellement parce qu'Hervé a pu constater lui-même

au quotidien les effets calmants de la thérapie par andullation. Et à entendre les réactions de la clientèle, il a mis dans le mille.

« Je considère une séance de coiffure et de soins comme une expérience globale. Je ne me contente pas de couper les cheveux. Chez moi, les clients ne doivent pas passer leur temps confrontés à leur propre reflet. Un rendez-vous chez le coiffeur touche souvent à l'image que les clients ont d'eux-mêmes, aux fondements de leur personnalité et je pars du principe que cela fonctionne mieux lorsque le client est totalement détendu. C'est pourquoi j'ai conçu une formule qui comporte toujours un massage relaxant en premier lieu. Ainsi, mes clients sont parfaitement calmes et cela me permet de réaliser des coiffures créatives qui correspondent vraiment à leur 'moi' profond, » explique Hervé Lauwaert avec enthousiasme. Ou comment une expérience personnelle positive peut devenir une idée commerciale performante !



Dans l'agitation de la Zuidstationstraat à Gand, près de la Place Woodrow Wilson, vous trouverez le salon de coiffure branché d'Hervé Lauwaert. Au cours de sa carrière de près de 20 ans, il a acquis une réputation bien au-delà de nos frontières grâce à son approche unique, biologique. En effet, Biokapper évite scrupuleusement tous les produits qui contiennent ne serait-ce qu'une pointe de produits chimiques. Des produits chimiques qui, à terme, peuvent être très nocifs, voire provoquer divers cancers. Ici, vous bénéficierez de colorations, de shampooings ou de crèmes de soin de composition naturelle, à base de sable du désert, de soie pure, d'argile et d'herbes médicinales. Un examen plus approfondi nous apprend que ce respect de la vie et de la nature chez Hervé Lauwaert est né d'une lutte personnelle, longue et difficile, contre des affections mortellement graves. Nous pouvons affirmer qu'il n'a rien obtenu sans effort, ni sur le plan personnel, ni sur le plan professionnel.



L'andulation  
peut-elle vous aider ?  
faites le test :  
[www.andulation.eu](http://www.andulation.eu)

**DVD ET  
PACK  
D'INFORMATIONS  
GRATUITS  
APPELEZ LE  
055/23 23 23**

- ✓ 15 minutes d'andulation par jour procure autant d'énergie qu'une promenade de 10 km !
- ✓ muscles ventraux fermes (ventre ferme)
- ✓ meilleure irrigation sanguine
- ✓ récupération rapide
- ✓ forte diminution de la douleur
- ✓ relaxation



Développez votre **ENERGIE** grâce à l'andulation

Industriepark "De Bruwaan" 19 - 9700 Oudenaarde - Belgique - [info@hhp.be](mailto:info@hhp.be) - [www.hhp.be](http://www.hhp.be)

**BON**  
**€200**  
**RÉDUCTION**

CONTRE REMISE DE  
CE **BON**, VOUS RECEVEZ:

- ➔ **€ 200 DE RÉDUCTION \***
- + CEINTURE DE MASSAGE **GRATUITE \***
- + GEL SLIM FIT **GRATUITE \***

\* À L'ACHAT DE CE MATELAS DE MASSAGE



### DEMANDEZ VOTRE PACK D'INFORMATIONS

**GRATUIT** pack d'informations, études cliniques + DVD, à recevoir par la poste.

#### POUR UN COMPLÉMENT D'INFORMATIONS:

- ✓ Appelez le: **+32 (0)55 23 23 23** et recevez votre pack d'informations avec DVD
- ✓ Envoyez vos coordonnées par e-mail à: **info@hhp.be**
- ✓ Bénéficiez d'un **TEST GRATUIT** et passez dans notre showroom: "De Bruwaan" 19 - 9700 Oudenaarde, ouvert de 9h à 12h et de 13h à 17h.  
fermé le dimanche – samedi sur rendez-vous