

SimAlti

Respirer autrement

Simulation d'Altitude

Concept
innovant!

Les bienfaits
de la montagne
à Paris!

www.simalti.com



1er centre en France spécialisé dans la simulation d'altitude

Comment est-ce arrivé en France ?

Après avoir découvert ce nouveau concept en Nouvelle Zélande et en Australie, Aurélie Guillard et Joséphine Boulinguez ont pu constater que nos voisins Suisses utilisaient des pratiques similaires. Elles ont donc eu l'idée d'ouvrir un centre au cœur de Paris.

Elles ont décidé de travailler avec Frédéric Gazeau, Docteur en Sciences de la Santé et du Sport. Ce dernier a développé des protocoles visant à soulager les personnes souffrant de problèmes physiques liés au stress grâce à sa méthode "MétabClean" à Genève (Suisse).

A quoi sert SimAlti ?

Aujourd'hui chacun d'entre nous recherche à améliorer son mode de vie pour se sentir mieux dans son travail mais également dans sa vie privée.

SimAlti répond à cette attente en proposant des séances de relaxation grâce à la simulation d'altitude (hypoxie).



Le concept

Le concept de simulation d'altitude est basé sur les bienfaits qu'apporte le « bon air de la montagne ». Il s'agit ici de recréer les conditions rencontrées en altitude, à savoir faire respirer de l'air raréfié en oxygène.

Comment cela fonctionne ?

En altitude, l'organisme va chercher à ajuster en permanence les différents mécanismes physiologiques impliqués dans la diffusion de l'oxygène aux cellules.

A l'inverse de l'oxygénothérapie, l'hypoxie ne se substitue pas à un manque d'oxygène de l'organisme, mais « oblige » celui-ci à être plus performant dans sa capacité à l'utiliser. Ce système apporte une amélioration du souffle et donc un bien être au quotidien.

La simulation d'altitude, autrement appelée hypoxie normobare (sans modification de la pression atmosphérique), va avoir un certain nombre de bienfaits via le système nerveux central, et peut ainsi être conseillé :

Aux personnes en quête de bien-être

Un programme adapté va permettre, entre autres, d'améliorer la qualité du sommeil, aider à combattre le stress, et augmenter l'énergie.

Aux sportifs d'augmenter leur VO2max

Un complément d'entraînement adapté permet, d'augmenter les capacités d'endurance et de récupération.

Aux trekkers recherchent à se préparer avant une expédition en altitude

Un programme adapté va permettre une meilleure adaptation du corps à la haute altitude.

La méthode

SimAlti propose de retrouver les bienfaits de la montagne en mettant à la disposition de sa clientèle :

- **Une pratique encadrée par un personnel formé et qualifié afin d'offrir un programme personnalisé.**

Lors de la 1ère séance, le personnel fait remplir un questionnaire de santé et de qualité de vie pour mieux connaître le client, et propose un protocole adapté à ses attentes et objectifs.

- **Des machines efficaces et performantes**

L'AltiTrainer permet de simuler des altitudes pouvant atteindre 5800m au-dessus du niveau de la mer.



- **Un matériel haut de gamme pour le confort et l'hygiène des clients**

Les personnes se relaxent dans des fauteuils haut de gamme, ils peuvent choisir la musique de leur choix grâce à un large répertoire musical. Un masque individuel est prêté dans le respect des règles d'hygiène.

Les bienfaits

Les séances se passent au repos pendant 1h et les bienfaits sont visibles dans la durée.

Pour le **bien-être**

- développe le souffle.
- augmenter l'énergie.
- améliorer la qualité de sommeil.
- réduit la fatigue.
- diminuer le stress de la vie quotidienne.



Pour **les sportifs** :

- Augmente la VO2max.
- améliore la récupération entre les sessions d'entraînement.
- augmente la résistance, l'endurance et la vitesse.
- maintien la forme physique pendant une période de blessure et accélère leur guérison.
- meilleur contrôle du souffle.



Pour **les trekkers** :

- méthode pratique et sécurisante pour tester les réactions du corps face au manque d'oxygène en altitude.
- acclimater à la haute altitude en toute sécurité afin de pouvoir voyager sereinement dans ces conditions extrêmes tout en sachant que chaque sommet garde une part de mystère...



Qu'est ce que l'hypoxie ?

L'hypoxie est définie par une diminution de la quantité d'oxygène distribuée aux tissus par le sang. Cette situation métabolique peut être provoquée par un état de santé défaillant, mais peut aussi être induite par un environnement particulier comme l'exposition à l'altitude qu'elle soit en milieu naturel ou simulée par des appareils tels que SimAlti.

« l'hypoxie est-elle dangereuse pour la santé ? ».

La science répond aujourd'hui clairement à cette question sous conditions.

Préconditionnement hypoxique (PC) pour la protection du cœur.

La faculté d'adaptation du cœur à l'hypoxie peut être utilisée dans un but protecteur. Ce phénomène, appelé preconditionnement (PC), consiste à soumettre le cœur à un stress non léthal (hypoxie aiguë) capable de le protéger contre un stress prolongé ultérieur (Lavie L, 2006). Ce mécanisme, capable d'induire une protection contre les effets délétères d'une ischémie (manque d'oxygène), a été très étudié, et cette cardioprotection a été retrouvée dans toutes les espèces étudiées dont l'homme (Yellon et collaborateurs, 1998). Dans sa récente revue de questions, Naeije R (2010) conclut que l'exposition à l'altitude ne comporte pas de risque identifié de l'ischémie myocardique chez les sujets sains.

L'hypoxie aiguë ne réduit pas l'apport d'oxygène au cerveau.

Une étude parue en Septembre 2010 (Zhang et collaborateurs) montre que lors d'une exposition aiguë à l'hypoxie (1h30mn à environ 5800 m d'altitude), l'extraction d'oxygène au niveau du muscle décroît au cours du temps, alors que l'extraction cérébrale reste constante.

Conclusion

Il existe des mécanismes adaptatifs permettant aux organes vitaux d'être préservés en situation hypoxique aiguë. Les risques encourus par des personnes saines à s'exposer passivement à des altitudes jusqu'à **5800 m** sur une durée **d'une heure** maximum sont actuellement très investigués par les chercheurs mais jamais démontrés.

En revanche, seront exclues de ces expositions hypoxiques, toutes les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque, respiratoire ou rénale, les personnes atteintes de cardiopathie et cardiomyopathie, ainsi que les femmes enceintes.

Plus d'informations sur notre site: <http://www.simalti.com/En-Savoir-Plus>

Le Centre

SimAlti vient de s'installer au cœur de Paris, à deux pas de Montparnasse : 4 Villa du Mont Tonnerre, Paris 15°. Il est ouvert du lundi au samedi sur rendez-vous.

1 séance d'une heure	70,00 €	Séance de présentation, questionnaire et essai de la machine.
6 séances d'une heure	380,00 €	Conseillé : 2 séances par semaine pendant 3 semaines
10 séances d'une heure	630,00 €	Conseillé : 2 séances par semaine pendant 3 semaines puis 1 séance par semaine pendant 4 semaines
1 séance d'une heure	70,00 €	Séance supplémentaire

SimAlti dans les médias

Quelques articles ont été écrits et quelques reportages ont été tournés sur SimAlti. En voici une liste :

- Jogging International octobre 2011
- Magazine Energies juillet-août 2011.
- Direct8 Emission "Bien-être", diffusée le 21 juin 2011
- France2, émission « Comment ça va bien », le 10 mai 2011
- Triathlète Magazine, parution mai 2011
- Santé Sport Mag, parution avril 2011
- Energies, parution avril 2011
- MaVieDeFemme.com, vidéo tournée en avril 2011, sur leur site depuis.
- Mesacosan, vidéo tournée en mars 2011
- NRJ Paris, reportage tourné lors du salon du bien-être en février 2011
- M6, reportage durant le 12.45 du vendredi 04 février 2011

SimAlti

4 villa du Mont Tonnerre, 75015 Paris

www.simalti.com

Joséphine Boulinguez

Directrice Marketing et Commerciale

josephine@simalti.com

06.80.28.08.55