



# LES BULLES A FLOTTER

## Centre de flottaison

### Nouveau en France

“L’idée avec la flottaison est de voir ce qu’il se passe au niveau de l’esprit lorsque vos sens sont complètement déconnectés de tout stimuli extérieur [...]. Et que fait alors l’esprit? Il est Hyper actif et projette des images en permanence, comme sur un écran de Cinema!”

**Jeff Bridges**  
Acteur

“Je flotte tous les 15 jours. Flotter m’aide à récupérer et à me relaxer, à détendre mes muscles. Après une séance, j’ai les idées claires et ça dure plusieurs jours après la séance”

**Stephen Curry**  
Elu meilleur joueur NBA  
2015 et 2016



Dans notre monde toujours plus connecté, où le cerveau humain est sans cesse sollicité, il est rare de pouvoir se retrouver soi-même.

L'isolation sensorielle, technique de relaxation connue depuis le milieu du siècle dernier, arrive aujourd'hui sur le devant de la scène pour pallier cette impossibilité.

Flotter comme en apesanteur, coupé du monde extérieur et concentré sur soi-même, c'est ce que vous proposent les Bulles à Flotter.





## Qu'est-ce que c'est ?

Cette technique de relaxation consiste à se plonger dans un **caisson rempli d'eau saturée en sel d'Epsom**.

Ce sel de magnésium permet d'obtenir une eau **5 fois plus concentrée en sel que la Mer Morte**, dans laquelle le corps flotte sans aucun effort.

La température de l'eau étant réglée précisément à celle de la peau, le corps n'a **ni chaud ni froid**.

**Isolé du bruit et plongé dans le noir**, le cerveau est en situation d'**isolation sensorielle** complète. Aucun des 5 sens n'est sollicité, et même ceux auxquels on ne pense pas, comme le sens de l'équilibre ou celui de la perception de la température sont mis au repos forcé.

## D'où ça vient ?

L'isolation sensorielle par la flottaison est née aux Etats Unis.

Mise au point à l'origine pour les besoins de **recherches scientifiques effectuées dans le domaine de la conscience** dans les années 1950, l'offre commerciale s'est développée dans les années 80 puis a explosé à partir des années 2000.

Elle se pratique dans des centres dédiés, très répandus en **Amérique du Nord** mais également en **Angleterre, Australie, Allemagne, Espagne...**

L'isolation sensorielle est d'ailleurs tellement connue aux Etats Unis qu'un épisode des **Simpson** lui est consacré (« Make room for Lisa »).

Dans la saison 4 de **Dr House**, épisode 15 « Dans la tête de House », House se plonge dans un caisson d'isolation sensorielle pour retrouver la mémoire (« pour revenir au stade Alpha Thêta », les rythmes cérébraux concernés) suite à un accident de bus.

On peut également voir un caisson d'isolation sensorielle dans le clip « I need a Doctor » de **Dr. Dre** ou encore dans le pilote de la série **Fringe**.

Dans la nouvelle série Netflix **Stanger Things**, l'isolation sensorielle est un thème récurrent.

## Ils flottent et ils aiment ça :

- **Elle Macpherson**, top model et Femme d'affaire. **Rachel Hunter**, top model
- **Daniel Craig**, James Bond. **Robert Downey Jr**, Iron Man
- **Jeff Bridges**, acteur : « Eh bien, c'est vrai que quand l'esprit ne peut pas voir dehors, il commence à regarder à l'intérieur »
- **Kristen Wiig**, Actrice : « Lorsque vous sortez du caisson, vous vous sentez incroyablement bien, et en plus vous avez la peau toute douce ! »
- **Wayne Rooney** (possède son propre caisson d'isolation sensorielle), **Carl Lewis**, **Mickael Phelps**
- **Stephen Curry** (élu meilleur joueur NBA 2015 et 2016, meneur de l'équipe championne NBA 2015, Les Golden State Warriors de San Francisco) ainsi que les autres joueurs de son équipe

<http://www.techinsider.io/steph-curry-is-obsessed-with-sensory-deprivation-tanks-2016-2>

<http://www.stack.com/a/the-golden-state-warriors-have-a-secret-weapon-floating-in-salt-water>

- **Les joueurs du Super Bowl** pendant leur préparation physique (Equipe des New England Patriots : #11, WR Julian Edelman, #18, SPTM Matthew Slater, #46, RB James Develin, #62, C Ryan Wendell, #77, LOT Nate Solder, and #43, SPTM Nate ; Equipe des Seattle Seahawks : #88, TE Tony Moeaki, #82, TE Luke Willson, #4, KFG Steve Hauschka and #62, G Drew Nowak)

<http://www.floatpod.com/feeling-super-super-bowl-float-pod-welcomes-teams-float/>

- Les membres des **Oakland Raiders**, **San Jose Earthquakes** et **L.A. Galaxy**, les combattants de **MMA**, mais aussi les **coureurs de marathon**, les **triathlètes**, et les **cyclistes professionnels**...
- Richard Feynman lauréat d'un **Prix Nobel de physique**...

## Comment ça se passe ?

Après une rapide douche vous entrez -en tenue d'Adam ou d'Eve- dans le caisson et le refermez.

Il y règne alors une atmosphère douce, les lumières de couleurs défilent et votre corps commence à prendre conscience de son nouvel environnement.

Dans le caisson un bouton vous permet de choisir la couleur de votre ambiance lumineuse puis d'éteindre complètement la lumière.

Très vite vos jambes s'allongent et flottent d'elles-mêmes, le reste de votre corps suit leur exemple et se met à flotter sans aucun effort...

La sensation est surprenante, l'eau vous porte, et parfois le corps a du mal à se laisser aller.

Dans cette eau très dense, le sel amène un côté presque épais, comme si on pouvait tenir dans ses mains cette eau sirupeuse qui ne demande qu'à nous porter.

Dix minutes après la fermeture du caisson, la musique que vous avez choisie à l'accueil s'arrête, laissant place au silence.

D'une pression sur la paroi, vous pouvez éteindre la lumière et flotter. Plus aucun sens n'est sollicité, ce n'est que le battement de votre cœur et votre respiration que vous pouvez entendre.

Après quelques minutes, le corps et le cerveau sont enfin en phase et se laissent aller de concert. On décroche.

Entre méditation et demi-sommeil, l'effet est surprenant, et le temps passe vite.

Cinq minutes avant la fin de la séance, la musique que vous aviez choisie se fait entendre, puis les lumières se rallument ; il est temps de revenir au monde réel.





## Les principes scientifiques...

L'activité du cerveau est caractérisée par différents rythmes, **les rythmes cérébraux**.

Ces rythmes sont composés d'ondes électromagnétiques qui diffèrent selon l'état psychologique du sujet.

En état d'éveil, le cerveau génère la plupart du temps des ondes de type Alpha (fréquences entre 8,5 et 12 Hz) et Beta (fréquences entre 12 et 45 Hz), bien visibles sur un Electroencéphalogramme cérébral.

Les ondes deltas, par exemple, (fréquences inférieures à 4 Hz) sont caractéristiques du sommeil profond.

**L'isolation sensorielle permet de générer des ondes Thêta (fréquences entre 4,5 et 8 Hz) qui sont normalement observables juste avant l'endormissement ou juste après le réveil**, et qui sont également caractéristiques des états d'hypnose ou de méditation, ainsi que de la mémorisation d'information.

Sauf que dans le cas de l'isolation sensorielle, ces ondes Thêta sont obtenues de manière parfaitement consciente !

# Des bienfaits pour tous

Les bénéfices de l'isolation sensorielle sont extrêmement variés.

Les centaines d'études scientifiques menées jusqu'ici mettent clairement en évidence une **diminution notable du stress et des insomnies**, ainsi qu'une **augmentation significative des capacités de concentration et de réflexion**.

**Les effets seraient comparables aux bénéfices de longues vacances.**

Une des dernières études en date, réalisée au sein de la très sérieuse Karlstad University, a montré que la flottaison avait des **effets positifs notables sur les patients souffrant d'anxiété chronique, de stress aigu, de dépression** ou encore de **fibromyalgie**, et ce dans plus de ¾ des cas.

Pour les sportifs de haut niveau, les effets sont aujourd'hui reconnus, et l'isolation sensorielle largement exploitée comme une partie intégrante de leur préparation physique.

Des sportifs Américains de très haut niveau pratiquent ainsi la flottaison avant les compétitions pour évacuer le stress et favoriser la concentration, et après les compétitions pour la récupération physique (réductions de certaines douleurs musculaires et articulaires, absorption de magnésium à travers la peau).

**Les bénéfices reconnus sont nombreux :**

- **Prévention des blessures et récupération** ; la flottaison grâce au sel d'Epsom permet aux muscles de se relaxer totalement et dénoue les tensions rapidement

- **Production d'acide lactique réduite** ; les études prouvent que l'accumulation d'acide lactique, qui augmente le risque de crampes, fatigue et manque de concentration, diminue avec la flottaison, qui permet aux muscles de l'évacuer plus vite

- **Stimulation musculaire** ; si l'entraînement permet d'augmenter la masse musculaire, le renforcement apparaît en réalité quand le corps est relaxé, ce qui arrive bien évidemment dans la flottaison

- **Diminution de la douleur** ; les études montrent que l'absence de gravité permet au corps une récupération plus rapide et une diminution de la douleur. Un atout pour les athlètes, mais aussi pour ceux qui souffrent de douleurs chroniques.

- **Absorption de magnésium** à travers la peau ; Le sel d'Epsom est très riche en magnésium. Il est également bon pour la peau



## Qui sommes-nous ?

Bien que très développée en Amérique du Nord et dans plusieurs pays d'Europe, la flottaison est un marché encore relativement confidentiel en France (mais de moins en moins).

**Situé à Bastille, nous sommes le premier centre entièrement dédié à la flottaison à mettre plusieurs caissons à la disposition du public.**

Notre ambition est de faire découvrir la flottaison et ses bienfaits au plus grand nombre.

## Combien ça coûte ?

Les séances durent **1h30 au total dont 1h dans l'eau**, une douche étant prévue avant la séance et une autre ensuite, pour se dessaler.

Le prix d'une séance est de **70 euros** pour une personne seule et les **prix sont dégressifs** en fonction du nombre de séances achetées. L'offre **Duo**, idéale pour ceux qui veulent venir à deux (mais chacun son caisson !) est à **60 euros** par personne.



Ils en parlent déjà à l'étranger :

**marie claire**

  
**THE SUNDAY TIMES**

ELLE **GQ**

**BBC**

<http://www.metronews.ca/news/vancouver/2013/05/10/sensory-deprivation-tanks-making-a-comeback.html>

<http://www.oprah.com/health/Sensory-Deprivation-Chamber-Stress-Relief>

<http://www.bbc.co.uk/news/magazine-35521560>

<http://www.techinsider.io/steph-curry-is-obsessed-with-sensory-deprivation-tanks-2016-2>

<http://www.stack.com/a/the-golden-state-warriors-have-a-secret-weapon-floating-in-salt-water>

<http://www.floatpod.com/feeling-super-super-bowl-float-pod-welcomes-teams-float/>

**FHM** *The  
New York  
Times*

THE WALL STREET JOURNAL.  
**WSJ**



**LES BULLES A FLOTTER**  
Centre de flottaison

**32 boulevard de la Bastille**

**75012 Paris**

**01-43-42-23-95**

**[www.lesbullesaflotter.fr](http://www.lesbullesaflotter.fr)**

**[presse@lesbullesaflotter.fr](mailto:presse@lesbullesaflotter.fr)**