

# Quels sont les bienfaits de l'eau de mer ?

Publié le 21/09/2016

3 minutes de lecture

Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



## Des bienfaits sur le corps

L'eau de mer est une véritable source de **sels minéraux** (sodium, calcium, potassium, etc.) et d'**oligo-éléments** (zinc, iode, fer, chrome, manganèse, etc.). La composition de l'eau de mer est proche de celle de certains liquides du corps humain (plasma sanguin, liquide interstitiel). Cela explique donc pourquoi un **bain d'eau de mer de 15 minutes** est si bénéfique pour notre corps : il apporte de nombreux éléments nécessaires au **bon fonctionnement de l'organisme**.

Lors d'une baignade en mer, l'organisme capte certains **ions** contenus dans l'eau. Ces ions traversent la barrière cutanée et atteignent les capillaires sanguins pour ensuite être distribués aux différents tissus. L'organisme fatigué retrouve alors **énergie** et **vitalité** grâce aux nombreux oligo-éléments absorbés.

L'eau de mer est une aide précieuse pour **apaiser les articulations** et **détendre les muscles**. En effet, elle contient environ 27 grammes de chlorure de sodium par litre ce qui lui confère une grande portabilité. Les mouvements étant facilités, une rééducation est plus efficace en eau de mer qu'en eau douce. En nageant, la **circulation sanguine** est facilitée limitant ainsi le phénomène de jambes lourdes et les capitons.

## L'eau salée pour faire peau neuve

Le sel contenu dans l'eau de mer a un effet **exfoliant** : il gomme les cellules mortes de l'épiderme et laisse la peau douce et tonifiée après quelques minutes de baignade.

Lors de soins en thalassothérapie, l'eau de mer, filtrée et chauffée à température corporelle, contribue à apaiser certains désagréments cutanés (irritations, démangeaisons, ...).

## Une cure anti-stress

Outre le rafraîchissement procuré lors de fortes chaleurs, une baignade en mer est un **excellent anti-stress**. Porté par le bruit des vagues, la nage permet de **se ressourcer** psychologiquement et physiquement. Les cures de thalassothérapie, quant à elles, invitent à la **détente** et à la **méditation** lors de soins à base d'eau de mer chaude.

De plus, l'eau de mer répand dans l'air du brome et du soufre. C'est l'idéal après une séance de sport intensive : le corps s'assouplit, les muscles récupèrent et se détendent, l'organisme est apaisé. Couplé à une bonne hydratation, le bain d'eau de mer permettra aux sportifs d'éviter les courbatures du lendemain.

## Découvrez notre produit [IODE MARIN](#) !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

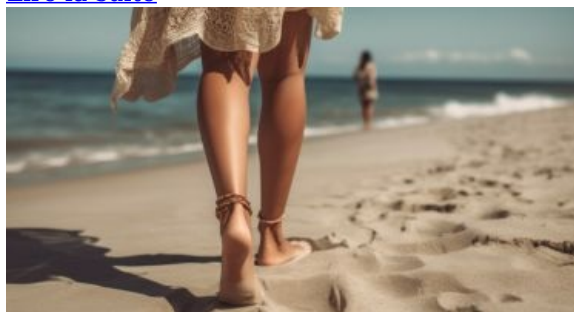
### **Os et articulations : les meilleurs compléments alimentaires**

30/01/2022

2 minutes de lecture

Quel que soit l'âge, on peut être confronté à des gênes articulaires. Découvrez des solutions naturelles !

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Circulation et jambes légères ,

### **Retrouvez des jambes légères**

23/07/2021

2 minutes de lecture

Des gestes simples quotidiens et les bienfaits de certaines plantes peuvent limiter les désagréments liés aux jambes lourdes. Découvrez-les !

[Lire la suite](#)