

Iyashi Dôme® et infrathérapie :

Une approche innovante pour la santé préventive et la longévité

Dr Philippe Blanchemaison

Résumé

L'infrathérapie par Iyashi Dôme®, technologie japonaise basée sur les infrarouges longs, s'inscrit dans une approche globale du bien-être et de la santé préventive. Ses applications couvrent des domaines variés allant de la détoxification cellulaire à l'amélioration des paramètres cutanés, en passant par le soutien du métabolisme, la récupération musculaire, et le ralentissement des signes du vieillissement. À travers une étude clinique menée en 2012 et deux publications antérieures, nous synthétisons ici les bénéfices physiologiques et cliniques de cette technologie, en lien avec une vision moderne de la longévité active.

Introduction : du soin au style de vie préventif

Dans un contexte où le vieillissement de la population et l'augmentation des maladies chroniques interrogent nos modes de vie, la prévention santé devient une priorité. Les cures dites « détoxifiantes », autrefois marginales, trouvent aujourd'hui leur légitimité dans les pratiques complémentaires de médecine préventive. L'infrathérapie Iyashi Dôme illustre cette évolution, en conjuguant la sagesse des traditions japonaises aux standards d'évaluation occidentaux.

Inspirée du « Suna Ryoho », rituel ancestral japonais de sudation dans un sable aux propriétés particulières que l'on trouve dans certaines régions du Japon, la technologie Iyashi Dôme® repose sur l'émission d'infrarouges longs par un système à base de carbone végétal (technologie B-Carbon). Ce rayonnement pénètre jusqu'à 4 cm sous la peau, stimulant la microcirculation, la détoxification cellulaire, et les mécanismes de régénération tissulaire.

1. Infrathérapie et élimination des métaux lourds : données expérimentales

On entend par « métal lourd » tout composé tel le cadmium, le plomb, le mercure, l'aluminium, le nickel, le thallium, classé comme substance dangereuse. Aujourd'hui, la notion **d'éléments-traces métalliques** ou **ETM** tend à remplacer celle de « métaux lourds ».

Des études sont régulièrement publiées évoquant un taux trop élevé de métaux lourds dans les cellules sanguines et tissulaires humaines (1).

Dans la revue grand public « Que Choisir » du 9 juin 2025, on pouvait lire : « le cadmium s'accumule dans l'organisme humain via notre alimentation, notamment les pâtes, le pain, les pommes de terre, et certains légumes. La contamination des Français, en particulier des enfants, a atteint un niveau d'autant plus préoccupant qu'un lien est soupçonné avec l'explosion des cancers du pancréas » (2).

Au Japon, c'est une tradition depuis plusieurs siècles de s'enterrer dans le sable chaud de certaines régions. La chaleur est diffusée par le sable, lui-même chauffé par les infrarouges du soleil qui réactive ses propriétés particulières et la proximité des sources chaudes, permettant de se purifier et d'éliminer ses toxines.

Cette tradition est perpétuée et amplifiée aujourd'hui avec le Iyashi Dôme et son action démontrée sur l'élimination des métaux lourds.

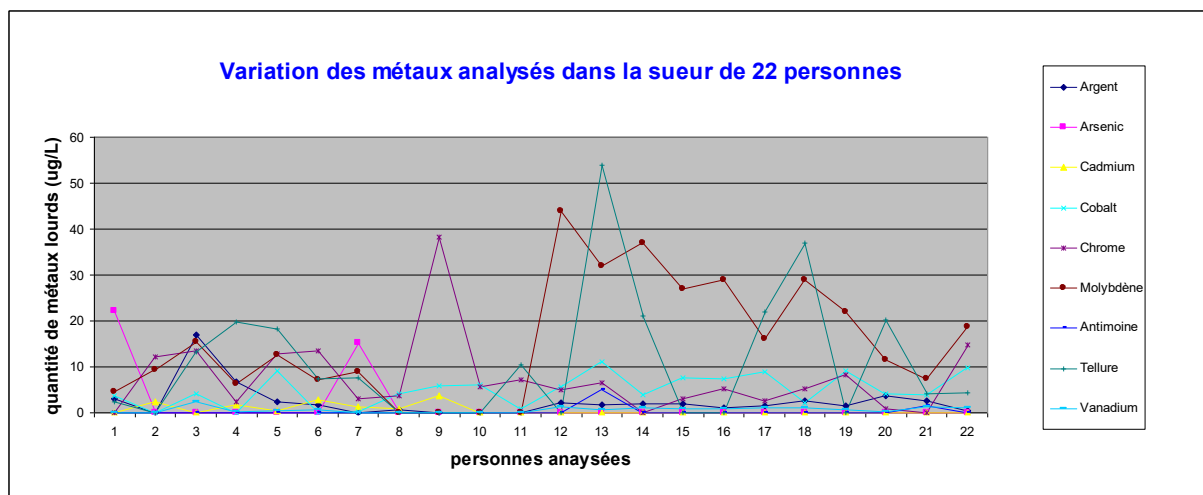
Dans les années 80, toujours au Japon, sont fabriqués les premiers appareils à émission d'infrarouges longs à partir de la céramique. Dès cette période les dômes à infrarouges se sont développés au Japon puis a été conçu l'appareil Iyashi Dôme qui a l'originalité d'avoir remplacé la céramique, matière minérale, par une matière organique végétale : la technologie « B-carbon » était née.

Deux publications successives (3), (4) ont permis de mettre en évidence l'intérêt du Iyashi Dôme dans l'élimination de métaux lourds par la sueur.

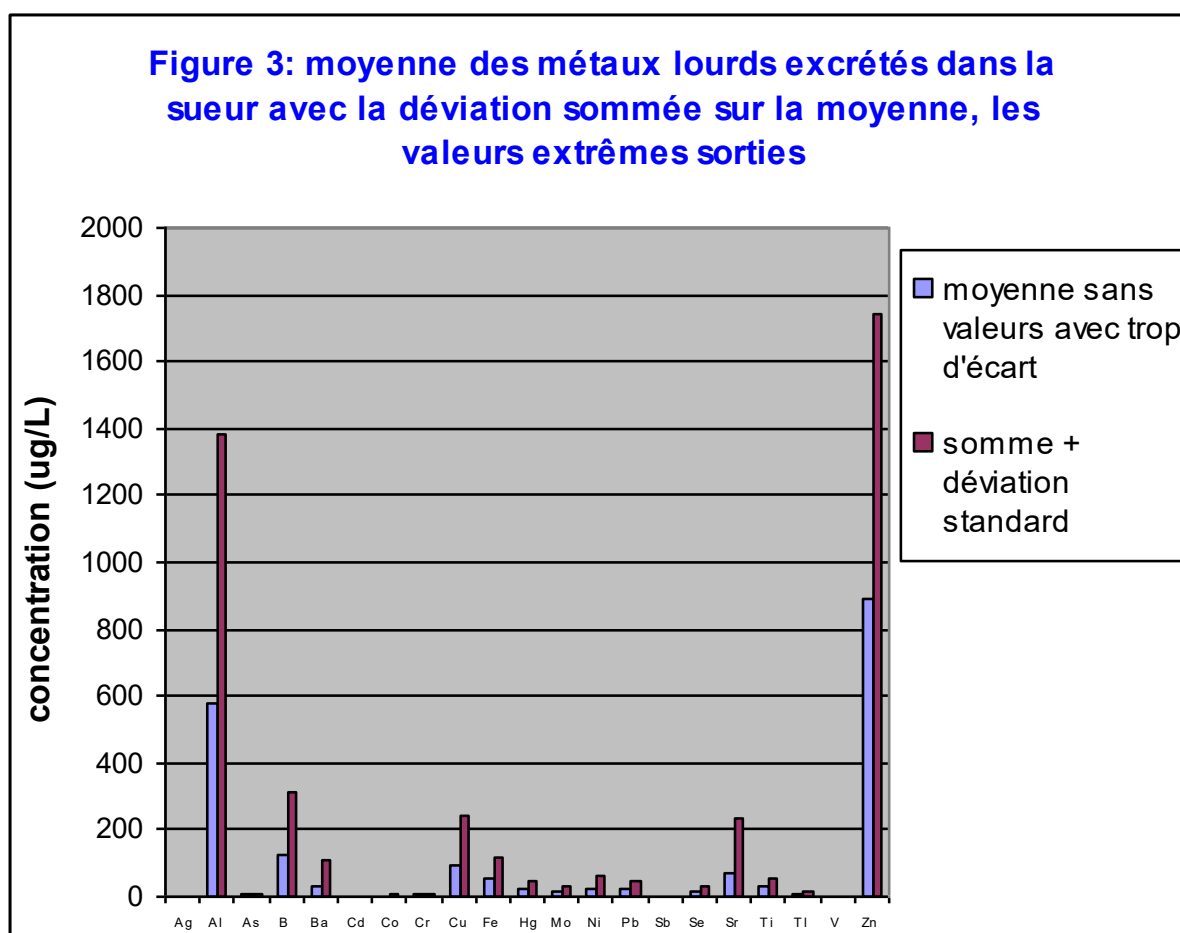
La sueur de 22 patients soumise pendant 25 minutes à une séance de Iyashi Dôme a été comparée à celle de 25 patients témoins. Dès qu'elle apparaît à grosses gouttes, la sueur est récoltée à l'aide d'une pipette Pasteur sur le buste et le long des bras.

Pour chaque patient a été noté l'éventuelle exposition aux métaux lourds en fonction de sa profession, de son lieu d'habitation, de la nature des conduites d'eau de son immeuble, du nombre de cigarettes ou de cigares quotidiens, de l'utilisation de produits cosmétiques, du nombre d'amalgames dentaires et de son mode d'alimentation.

Certaines personnes ont des concentrations importantes en aluminium (1420µg/L) en cadmium (560µg/L) en plomb (84 µg/L) en titane (1911 µg/L) en chrome (38µg/L). Les valeurs obtenues ont été comparées aux quantités relatives des métaux excrétés par les urines.



La méthode d'analyse des échantillons utilisés par le laboratoire (méthode ICP, Inductive Couple Plasma) nécessite de chauffer la sueur qui est ensuite analysée par chromatographie, ce qui permet de quantifier chaque métal lourd décelé. La limite des détections est de 1 µg/L. Le volume minimum de sueur pouvant être analysé est de 1,5mL. Certains patients ont présenté des taux élevés de cadmium.



L'analyse des données montre que le lyashi Dôme permet d'augmenter l'élimination de métaux lourds toxiques tels le cadmium, l'aluminium, le baryum, le nickel, le plomb, le molybdène, le chrome, et le cobalt.

L'analyse de 2mL de sueur de patients soumis à des séances de 25 minutes d'infrarouges longs avec le lyashi Dôme permet de montrer une action réelle sur l'élimination des métaux lourds. L'analyse simultanée des urines montre que les métaux lourds sont essentiellement excrétés par la sueur. L'action est particulièrement efficace sur l'aluminium et le cadmium.

2. Étude clinique de 2013 : effets sur la peau et les paramètres cutanés

Une étude observationnelle in vivo a été menée sur 11 femmes, âgées de 31 à 63 ans, soumises à 8 séances de 30 minutes de lyashi Dôme pendant 4 semaines. Les mesures ont été réalisées à l'aide d'instruments de haute précision (Visioface®, Cutomètre®, Cornéomètre®, Mexamètre®, échographie Doppler haute fréquence) (4).

Résultats sur la peau

- **Rides** : réduction du volume des rides jusqu'à -18 % (moyenne : -10 %), diminution de la visibilité des ridules dans 90 % des cas.
- **Éclat du teint** : augmentation de la luminosité (jusqu'à +12 %), diminution de la pigmentation (-24 %), amélioration significative chez 80 à 90 % des volontaires.
- **Texture cutanée** : rugosité réduite de 13 % en moyenne, homogénéité du teint améliorée jusqu'à 33 %.

Résultats tissulaires et fonctionnels

- **Épaisseur du derme** : +39 % au niveau du visage, +27 % au niveau corporel.
- **Élasticité** : gain jusqu'à 60 % au visage, 22 % au corps, mesuré par Cutomètre®.
- **Hydratation** : amélioration moyenne de 39 %, avec efficacité sur 100 % du panel.
- **Vascularisation** : hausse de l'hémoglobine tissulaire jusqu'à +72 %, traduisant une relance de la microcirculation.

Données subjectives

Un questionnaire d'auto-évaluation a confirmé la perception d'une amélioration cutanée, d'une détente profonde, d'un sommeil plus réparateur et d'une sensation globale de vitalité accrue dès la 4^e séance.

3. Les Hsp70 : un marqueur de longévité activé par l'infrathérapie

Les **protéines de choc thermique Hsp70** (Heat Shock Proteins) jouent un rôle fondamental dans la protection cellulaire. Ces chaperonnes moléculaires interviennent dans le repliement correct des protéines, préviennent leur agrégation, participent à la réparation des structures intracellulaires et modulent positivement les processus inflammatoires et apoptotiques (5).

Une étude japonaise conduite par Itoh et al. (7) a démontré que l'exposition du corps entier à une hyperthermie infrarouge modérée (40–42 °C pendant 40 minutes) entraîne une augmentation significative de l'expression des Hsp70 dans les lymphocytes humains : multiplication par 2,6 à 48 heures et maintien à 2,1 fois le niveau basal après 96 heures.

La production de Hsp70 est induite de façon naturelle par le stress thermique modéré. Dans le cadre du Iyashi Dôme, la montée progressive en température, associée à la profondeur de pénétration du rayonnement infrarouge, semble activer ce mécanisme sans atteinte ni effet secondaire.

En pratique, l'induction des Hsp70 contribue à :

- renforcer la résistance des cellules aux agressions (toxines, UV, oxydants) ;
- améliorer la réparation des tissus endommagés ;
- réduire le stress oxydatif chronique ;
- réguler positivement l'immunité.

L'activation des Hsp70 constitue ainsi un **marqueur biologique de longévité cellulaire**, compatible avec une approche préventive non médicamenteuse.

4. Iyashi Dôme et prévention santé : vers une approche intégrative

Intégration clinique : vers des parcours de soins globaux

Le Iyashi Dôme est intégré aujourd'hui dans plusieurs centres de thalassothérapie et de bien-être médicalisé, notamment à Roz Marine ou Thalazur. Au sein de ces structures, il est utilisé en association avec des bains

reminéralisants, des soins d'algothérapie, des séances de rééquilibrage postural et des conseils nutritionnels.

Cette logique de synergie thérapeutique est au cœur de la **médecine intégrative et préventive**. Elle vise à renforcer les défenses naturelles de l'organisme tout en optimisant les fonctions essentielles : récupération, sommeil, détoxification, régénération cutanée et musculaire, équilibre neurovégétatif.

Chez les sportifs, l'infrathérapie est utilisée pour la récupération post-effort, la prévention des blessures et la réduction des DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness). Chez les seniors, elle favorise le confort articulaire, la circulation périphérique et l'énergie générale. Chez les personnes fragiles ou stressées, elle offre une parenthèse de récupération active et réparatrice.

L'intérêt de cette technologie est d'être reproductible, sûre, adaptable et évaluée par des outils médicaux objectifs.

L'approche Iyashi Dôme® s'inscrit pleinement dans le champ de la médecine du mode de vie (Lifestyle Medicine), qui combine activité physique, nutrition, gestion du stress et élimination des toxines. En intégrant cette technologie dans des parcours personnalisés de prévention, certains établissements (thalassothérapies, instituts de bien-être médicalisés) ont enrichi leur offre de soins d'une dimension régénérative inédite.

La complémentarité avec la thalassothérapie est particulièrement cohérente. En combinant les bienfaits marins (minéralisation, drainage, détente) et l'action profonde de l'infrathérapie (détoxification, stimulation du derme, relance du métabolisme), on obtient une synergie au service de la longévité active.

5. Perspectives cliniques et recherche

Les données disponibles suggèrent que le Iyashi Dôme agit à plusieurs niveaux physiologiques :

- stimulation du métabolisme cutané et du derme profond ;
- mobilisation des toxines intracellulaires ;
- activation de la microcirculation ;
- effets indirects sur l'homéostasie neurovégétative (détente, sommeil, récupération musculaire).

Dans un monde exposé à un stress oxydatif croissant (métaux lourds, micropolluants, pressions psychiques, l'idée d'un soutien physiologique régulier par infrathérapie prend tout son sens. Il reste à définir précisément ses

indications prioritaires (fatigue chronique, surpoids, vieillissement accéléré, terrain inflammatoire), son rythme optimal, et à élargir les cohortes étudiées.

Conclusion

L'infrathérapie Iyashi Dôme constitue un levier original et validé de la santé préventive moderne. Sa capacité à stimuler la détoxification par sudation, à améliorer l'hydratation, l'élasticité et l'éclat cutané, tout en favorisant un état de bien-être général, en fait un outil intéressant pour accompagner la longévité active.

Inscrite dans une philosophie japonaise du soin global, cette technologie séduit aujourd'hui aussi bien les professionnels de santé que les centres de bien-être exigeants. Elle ouvre des perspectives innovantes dans la prévention des effets du vieillissement, la gestion du stress oxydatif, et le soutien de la vitalité.

Références

1. Les effets des métaux lourds sur l'environnement et la santé, **rapport d'information n° 261 (2000-2001) du Sénat en France**
2. Cadmium : Les médecins exhortent les pouvoirs publics à agir
<https://www.quechoisir.org/actualite-cadmium-les-medecins-exhortent-les-pouvoirs-publics-a-agir-n167460/>
3. Blanchemaison P., Morillon F., Clément R., l'élimination des métaux lourds contenus dans la sueur par un appareil de sudation à infrarouges : « le Iyashi Dôme », Génésis, 167, 15-19, Mai 2012.
4. Blanchemaison P., Clément R., un nouveau traitement pour améliorer l'esthétique de la peau : les infrarouges longs, Génésis , 179, 22-26, juin 2014
5. Nollen E. A., Morimoto R. I. : Chaperoning signaling pathway; molecular chaperones as stress-sensing 'heat shock' proteins. J. Cell Sci. 115 : 2809-2816, 2002.
6. Itoh Y.: New clinical application of hyperthermia -Preheating therapy-. Rad. Biol. Res. Comm. 33 : 381-398, 1998.
7. Itoh Y. et al, Induction of Hsp70 in Lymphocytes by Whole Body Far-infrared Hyperthermia Jpn. J. Hyperthermic Oncol. 21 (4) : 2005