

# Le bon air des sommets... sans quitter la capitale

Simalti propose un simulateur d'altitude qui permet de retrouver les bienfaits de la montagne sans avoir à aller aux sports d'hiver.

**R**etrouver les bienfaits de la montagne ? C'est possible et sans aller aux sports d'hiver. La preuve : près de la moitié des clients de Simalti, petite société pionnière de la « simulation d'altitude » installée dans le XV<sup>e</sup>, vient y trouver le bien-être et la relaxation.

Tout se passe dans une drôle de machine, reliée à un masque par un tuyau accordéon. Allongé dans un fauteuil inclinable et chauffant, seul avec vos pensées ou bien casque sur les oreilles avec au choix classique, moderne ou bruits de la nature, c'est parti pour cinquante minutes d'ascension sans bouger un orteil.

La machine fait tout. L'air est progressivement raréfié en oxygène, donc la fréquence cardiaque augmente. Physiologiquement, c'est comme si vous preniez de l'altitude. Sauf que vous êtes au repos et donc ne ressentez aucune gêne, seulement les bienfaits, quand vos millions de globules rouges sanguins s'activent de façon plus efficace pour transporter l'oxygène. Et quand les globules rouges sont plus efficaces, la récupération est plus rapide. C'est scientifique, un médecin parlera « d'effet bronchodilatateur ».

Derrière ce concept inédit en France, il y a Joséphine Boulinguez, bout de femme d'à peine 30 ans, passée de l'hôtellerie à l'organisation de séminaires sportifs pour cadres. C'est en Nouvelle-Zélande qu'elle a découvert le concept de la simulation d'altitude. « Là-bas cela existe depuis longtemps. » Avec une amie, deve-

nue son associée, la pionnière rentre en France et décide de se lancer. Hélas les banques n'y croient pas. Famille, amis, économies personnelles : tout le monde met la main à la poche.

## ■ Des machines conçues en Suisse

Elles font réaliser deux appareils en Suisse, seul pays d'Europe où le concept existe, s'adjoignent la caution d'un docteur en sciences de la santé et du sport et se forment à la physiologie du corps. Leur centre a ouvert il y a tout juste un an, dans un rez-de-chaussée de la villa du Mont-Tonnerre, une ruelle presque cachée aux franges de Montparnasse. Sur les murs, des photos de l'Himalaya, le mont Cook et le

Mont-Blanc... Normal, car 45 % des clients sont des adeptes du sport intense et 10 % viennent en rêvant de ces montagnes. A ceux-là, « pour un résultat optimum, on conseille six séances en trois semaines, ou dix séances sur sept semaines », explique Joséphine, qui « adapte les formules selon les besoins de chacun », après questionnaire de santé pour ne prendre aucun risque. Depuis son ouverture, Simalti a déjà convaincu environ 80 clients réguliers et recense plus de 150 « occasionnels », âgés en moyenne de 30 à 60 ans. La doyenne a 77 ans et souffrait d'essoufflement. Le simulateur lui a rendu son souffle. Difficile de trouver meilleure caution.

ÉLODIE SOULÉ



Villa du Mont-Tonnerre (XV<sup>e</sup>). Victime de migraines et d'un manque de sommeil chronique, Marc vient une fois par mois profiter des bienfaits de cet appareil. (LP/É.S.)

## « Ma récupération a été bien meilleure »

**TÉMOIGNAGE** Hege, une mère de famille

« **C'**est tout de même un peu drôle de prendre rendez-vous pour une sieste ! » La svelte et joyeuse Hege s'en régale, car pour cette « mère de très grands enfants » à qui l'on donnerait bien dix ans de moins que son âge, sa petite séance mensuelle d'oxygénation n'est pas du tout un luxe, et bien mieux qu'une sieste. Ski nautique, de montagne, course à pied, golf... Hege est une sportive, et c'est pour réussir à gravir le Mont Blanc qu'elle s'est inscrite chez Simalti. « Quand on m'a proposé cette ascension, j'avais fait la vallée Blanche à ski mais je n'avais aucune expérience de la haute montagne, raconte-t-elle. Un ami m'a conseillé de venir ici. Je me demandais si c'était vraiment efficace, car j'en avais plutôt l'idée d'un truc de bien-être... »

Une douzaine de séances plus tard, Hege s'est élevée à 4 807 m. « Le 29 juin à 12 h 20 », se souvient-elle, les yeux brillants de plaisir. Et convaincue par les vertus de ses séances de simulateur : « Durant l'ascension, et surtout le soir après l'effort, alors que beaucoup d'autres



étaient un peu malades, moi j'étais en pleine forme », raconte-t-elle. « Evidemment j'étais physiquement prête, mais je n'ai ressenti aucune gêne, aucune difficulté pendant les huit heures d'ascension. J'étais normalement fatiguée, comme tous, mais je sais que ma récupération a été bien meilleure. » Hege ne prépare pas de nouvelle ascension, mais vient désormais « une fois par mois pour entretenir ce bénéfice ». É.S.

## « Mes migraines sont moins violentes »

**TÉMOIGNAGE** Marc, chef d'entreprise

**M**arc est ce genre de chef d'entreprise qui ne compte pas ses heures, manque de sommeil de façon chronique et souffre de violentes migraines. Lui, ce n'est pas la compétition sportive qui lui a fait pousser la porte de Simalti, c'est le stress, les conseils de son épouse et la curiosité. « J'ai fait une séance pour voir, au début de l'année, et comme j'ai voulu faire les choses bien, essayer voulait dire suivre la dose conseillée d'au moins six séances, deux par semaines pendant trois semaines. »

Résultat presque un an plus tard ? Marc vient une fois par mois et analyse les bienfaits du simulateur avec nuance : « Sur le bien-être global, c'est plus diffus, estime-t-il, mais il y a deux choses que cela a modifiées de façon certaine. La première, ce sont mes migraines. J'en souffre toujours mais elles sont moins violentes et plus espacées. La deuxième, c'est que je ronfle moins, mon épouse me l'a confirmé. » É.S.