



Terre de la purification des six origines
de la perception et de la guérison des six sens

Découvrez les onsen,
découvrez Misasa

Le petit guide de poche du Radiumelier



Cure **thermale** contemporaine

Misasa Onsen

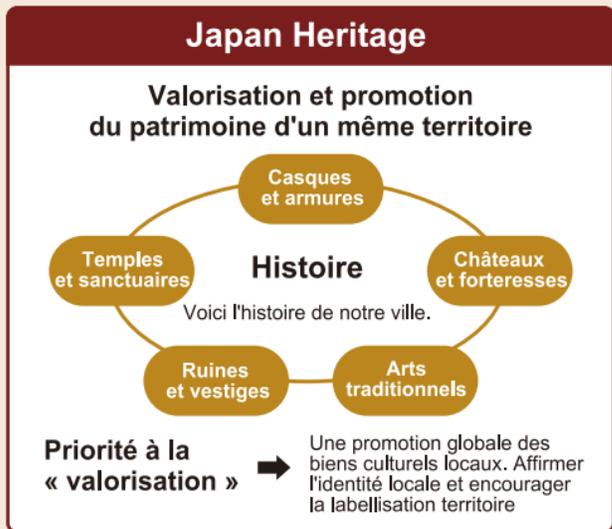


Japan Heritage

100 sites
inscrits
au Japan
Heritage



Le programme Japan Heritage ne distingue pas des industries locales et des biens culturels pris séparément, mais valorise un patrimoine appartenant à un même territoire réunis en un ensemble, autour d'une histoire locale commune où l'humain a toute sa place. Le 24 avril 2015, le ministère de la Culture a inscrit la ville de Misasa dans la liste des 100 sites composant le Japan Heritage, sous le nom « Terre de la purification des six origines de la perception et de la guérison des six sens ».



Purifiez vos six origines de la perception et guérissez vos six sens à Misasa Onsen.

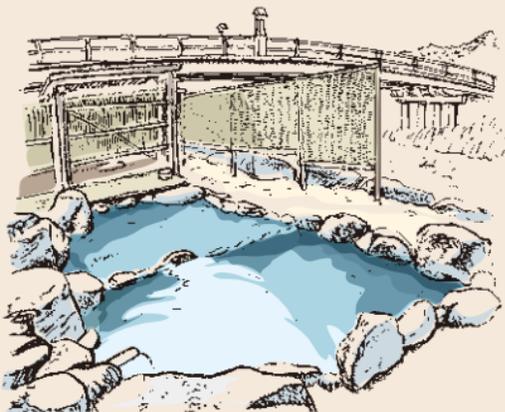
Depuis les temps anciens, des pèlerins se rendent à Misasa pour se ressourcer au contact de la nature sur les flancs du mont Mitoku, et purifier leurs « six origines de la perception » (yeux, oreilles, nez, langue, corps et conscience) en dédiant des prières dans les sanctuaires et temples. En se plongeant dans les vapeurs des sources chaudes de Misasa, point de départ du pèlerinage au mont Mitoku, ils guérissaient ainsi leurs « six sens » (vue, ouïe, odorat, goût, toucher, esprit). Un pèlerinage au mont Mitoku se déroule selon un protocole bien défini : avant de faire l'ascension, les pèlerins purifient leur corps aux sources chaudes de Misasa. Après l'ascension, ils prennent à nouveau un bain.

De nos jours, lorsque les pèlerins se baignent dans les sources chaudes de Misasa, ils reçoivent les conseils des « radiumeliers » (mot valise combinant « radium » et « sommelier »).



Sommaire

- 1 Qu'est-ce qu'une source thermique ? 1-3
- 2 L'action et les effets des sources thermales 4-5
- 3 Les propriétés et bienfaits de Misasa Onsen 6-8
- 4 Qu'est-ce que le radon ? 9-12
- 5 Taux de radioactivité à Misasa Onsen 13-14
- 6 Absorption du radon par le corps 15
- 7 Les étapes d'un bain 16-17
- 8 Comment profiter des *onsen*? 18-19
- 9 Les différentes positions dans le bain 20-21
- 10 L'Histoire de Misasa Onsen 22-23



1 Qu'est-ce qu'une source thermique ?

☪ Définition d'une source thermique, ou *onsen*

L'eau, la vapeur et les gaz qui jaillissent du sol doivent avoir une température de 25°C ou plus.

L'eau doit contenir, en quantité requise, au moins un des 19 composants répertoriés dans la *Loi Onsen*



Quels sont les composants répertoriés par la *Loi Onsen* ?

Dioxyde de carbone, radon, soufre, bicarbonate de sodium, fer, ions hydrogène, ions iodure, etc.

1 Qu'est-ce qu'une source thermale ?

Propriétés de Misasa Onsen

**Haute température,
pH neutre,
Faible concentration minérale,
Chlorurée,
Radioactive**

Classification selon le critère de la température

42°C et plus	Source de haute température
Entre 34°C et moins de 42°C	Source chaude
Entre 25°C et moins de 34°C	Source tiède
Moins de 25° C	Source minérale froide

Classification selon le critère du pH

Egal ou supérieur à 8,5	Source alcaline
7,5 à moins de 8,5	Source faiblement alcaline
6 à moins de 7,5	Source de pH neutre
3 à moins de 6	Source faiblement acide
Inférieur à 3	Source acide

Comment lire un « tableau des composants »

Classification selon les composants

- Source de faible concentration minérale
- Source chlorurée
- Source bicarbonatée
- Source sulfatée
- Source au dioxyde de carbone
- Source ferreuse
- Source acide
- Source ferreuse et cuivreuse
- Source à l'aluminium
- Source sulfurée
- Source radioactive

*Cette classification distingue 11 catégories.
Il existe des classifications plus précises

Tableau des composants (exemple)

Nom de la source	Ville de Misasa, Source mixte, Réservoir n°1
Propriétés	Source chlorurée, faiblement radioactive, contenant du sodium
Composants	○○○○○○○○○○
Contre-indications	○○○○○○○○○○○○○○
Indications	○○○○○○○
Précautions	○○○○○○○○○○○○○○○○

- ① Nom de la source...
Nom lié au toponyme et nom déclaré par le propriétaire
- ② Contre-indications...
Pathologies ou symptômes incompatibles avec un bain thermal ou avec la consommation d'eau thermale.
- ③ Indications...
Pathologies ou symptômes pour lesquels un bain thermal ou la consommation d'eau thermale est bénéfique.

L'action et les effets des sources thermales

Les 3 actions physiques

Chaleur

La chaleur de l'eau stimule le métabolisme, élimine les impuretés et atténue les douleurs musculaires et articulaires. Un bain d'environ 20 minutes dans une eau tiède permet de récupérer de la fatigue.

Pression hydraulique

La pression exercée par l'eau thermale a un effet de massage qui stimule la circulation sanguine. Elle permet d'éliminer la sensation des jambes lourdes. La respiration s'accélère, activant le cœur et le système respiratoire.

Force de flottabilité

La force de flottabilité facilite les mouvements du corps. Se mouvoir dans l'eau permet de se muscler en douceur et aide à la rééducation.

Et plus encore...

Action chimique

Les composants chimiques naturels contenus dans l'eau thermale ont des propriétés médicinales. Lors d'un bain thermal, ils pénètrent par la peau et ont pour effets de réguler le métabolisme et d'améliorer la condition physique. Lorsque l'eau thermale est bue, ces mêmes composants contribuent au bon fonctionnement du système digestif (estomac, intestins, etc.).

Un cadre naturel et dépaysant

En passant du temps dans une station thermale, le cadre naturel et le climat local ont une influence bénéfique sur le corps. Changer d'environnement suffit à stimuler la sécrétion d'hormones et à évacuer le stress accumulé.

Effet de synergie

Un séjour dans une station thermale permet de retrouver une bonne condition physique. Se baigner dans les sources chaudes de manière régulière au cours d'une longue période permet non seulement de profiter de leurs effets physiques et chimiques, mais également du cadre naturel et du fait de se retrouver dans un environnement différent du quotidien. C'est cet effet de synergie qui permet de stimuler les capacités de guérison naturelle du corps.

Les propriétés et bienfaits de Misasa Onsen

Les vertus de l'eau thermale de Misasa

Efficacité contre l'asthme bronchique, les affections pulmonaires, les maladies du système respiratoire

Efficacité contre les rhumatismes articulaires, les douleurs articulaires, les raideurs des épaules, les douleurs lombaires, les névralgies

Utilité dans le cadre d'une rééducation post-opératoire

Efficacité contre l'hypertension, le diabète, la goutte, l'artériosclérose

Efficacité contre les troubles chroniques digestifs, dermatologiques et gynécologiques

Efficacité contre les symptômes de frilosité, pour récupérer de la fatigue, pour évacuer le stress

Une dose appropriée de radon stimule le métabolisme et renforce le système immunitaire (hormèse).

Les sources au radon et le phénomène d'hormèse

L'exposition à une infime quantité de radon faiblement radioactif a pour effet physiologique de stimuler les cellules. C'est ce phénomène d'hormèse qui est à l'origine des bienfaits des sources chaudes de Misasa.

Des études récentes ont mis à jour des liens entre l'exposition à de faibles radiations et la prévention et l'atténuation des symptômes du vieillissement et des maladies liées au mode de vie. La stimulation de l'enzyme SOD (superoxyde dismutase), un puissant antioxydant dont la fonction est de piéger les radicaux libres, permet d'améliorer l'immunité et de mieux lutter contre le stress oxydatif.

3 Les propriétés et bienfaits de Misasa Onsen

Bénéfices de l'exposition à de faibles radiations

Prévention et atténuation des symptômes du vieillissement et des maladies liées au mode de vie

- Stimulation de l'activité antioxydante
- Renforcement de la fonction régulatrice du système immunitaire
- Accélération de la guérison des blessures
- Favorise l'auto-destruction des cellules mutantes
- Stimulation de l'activité anti-inflammatoire
- Stimulation de la circulation sanguine et du renouvellement cellulaire
- Stimulation des sécrétions hormonales
- Stimulation de production de HSP (protéines de choc thermique), etc.



4 Qu'est-ce que le radon ?

Le radon est un gaz rare de numéro atomique 86 et de symbole Rn. Il est issu de la désintégration alpha du radium 226 (élément solide), lui-même issu de la désintégration de l'uranium (série de l'uranium)

Sous forme de gaz dans son état naturel, le radon est un élément chimique incolore, insipide, inodore et inerte. Sa demi-vie radioactive (temps au bout duquel la radioactivité diminue de moitié) est d'environ 3,8 jours.



4 Qu'est-ce que le radon ?

Lorsque le radon pénètre le corps par la respiration, la boisson ou un bain thermal, il se produit un phénomène d'hormèse qui se traduit par une dynamisation de l'activité cellulaire. Le radon permettrait de stimuler le métabolisme et de renforcer l'immunité et les capacités d'auto-guérison, c'est pourquoi il est recommandé de rester plusieurs jours à Misasa Onsen.



Plus vous séjournez à Misasa Onsen, plus votre santé s'améliore

En plus des bienfaits du radon, le cadre des environs de Misasa Onsen est propice lui aussi à entretenir et à améliorer la santé.

Toutes les expériences vécues lors de votre séjour contribueront à dissiper l'excès de stress du quotidien, grâce à un environnement naturel riche en paysages, sons, odeurs et mets locaux.

En particulier, vous y trouverez la vallée d'Oshika et la cascade de Baba, de merveilleux sites boisés où il est possible de prendre des « bains de forêt » (*shinrin-yoku*), une pratique aux effets relaxants qui se diffuse dans le monde ces dernières années.

Même de simples promenades à Misasa suffisent à profiter de l'effet de synergie entre cadre tranquille et cure au radon.

En d'autres termes, tout à Misasa Onsen est propice à l'apaisement, donc plus vous y passerez du temps, plus vous serez en forme !



4 Qu'est-ce que le radon ?

☪ Un séjour à Misasa Onsen aurait les mêmes bienfaits que le rire

Que se passe-t-il dans le corps ?

Trois bienfaits notables obtenus à Misasa Onsen :

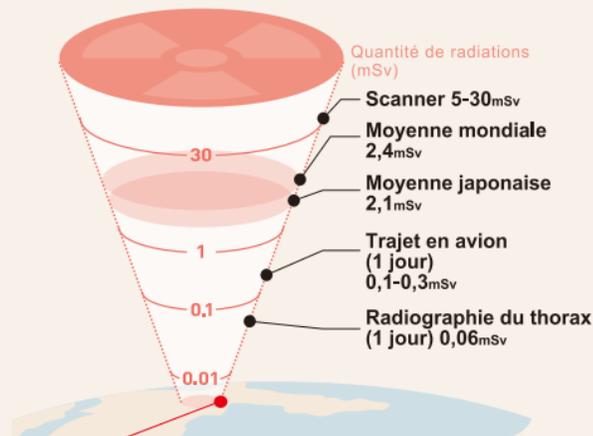
- 1 L'eau thermale au radon provoque une forte sécrétion de β -endorphine, une hormone qui atténue les douleurs.
- 2 La stimulation des cellules NK (Natural Killer) permet de prévenir le cancer.
- 3 L'activation du système nerveux parasympathique induit une sensation de grande relaxation.

Ces effets sont identiques à ceux obtenus par le rire. Pour faire simple, séjourner à Misasa Onsen revient à passer son temps à rire. Rien que d'y penser, on se sent déjà mieux, non ?



5 Taux de radioactivité à Misasa Onsen

☪ Comparaison des taux de radiations



Bain thermal à Misasa Onsen

Environ 0,001 mSv

Radiographie du thorax

0,06 mSv (environ 60 fois la dose d'un bain)

Moyenne japonaise

Irradiation naturelle annuelle 2,1 mSv

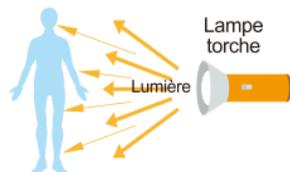
Misasa Onsen (1 bain thermal) 0,001mSv

5 Taux de radioactivité à Misasa Onsen

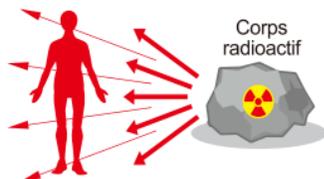
☄ Radiation et radioactivité

La radioactivité, c'est l'activité d'un corps émettant des radiations.

Source : Fédération des compagnies d'électricité



- Capacité à émettre de la lumière
- La candela (cd) est l'unité de mesure de l'intensité lumineuse.
- Le lux (lx) est l'unité de mesure de l'éclairement lumineux.



- Capacité à émettre des radiations (radioactivité)
- Le becquerel (Bq) est l'unité de mesure qui quantifie la radioactivité.
- Le sievert (Sv) est l'unité de mesure qui évalue l'impact de la radioactivité sur le corps humain.

6 Absorption du radon par le corps

☄ Les 3 façons d'absorber du radon



Respirer

En entrant dans un vaporium (chauffé naturellement par l'eau thermale), où votre corps est réchauffé et vous absorbez du radon par la respiration.

Se baigner

En vous plongeant dans un bain thermal, où vous pouvez vous relaxer et inspirer de la vapeur d'eau chargée en radon.



Boire

En buvant l'eau thermale incolore et transparente qui contient du radon.

Modification de la teneur en radon dans le sang

Comme le radon est un gaz inerte, il s'échappe du corps même si vous l'absorbez.

Seule une très faible proportion reste dans le sang.

Teneur en radon dans le sang (mBq/kg)



7 Les étapes d'un bain thermal

1 Le kake-yu (rinçage du corps)

Tout d'abord, hydratez-vous avant le bain et procédez au kake-yu, le rinçage, pour habituer votre corps à la température de l'eau et le laver. Commencez par les pieds, puis remontez progressivement vers l'abdomen et enfin les épaules. Vous pouvez soit utiliser les petites bassines à disposition ou simplement prendre une douche.



2 L'entrée dans le bain

Plongez votre corps progressivement dans le bain en immergeant la moitié inférieure, afin de vous habituer à la température de l'eau. Ne vous précipitez pas, car cela provoquerait une brusque hausse de la tension artérielle. Les personnes faisant de l'hypertension, qui souffrent d'artériosclérose ou de diabète doivent se montrer particulièrement prudentes.

3 Le lavage du corps

Lavez votre corps une fois celui-ci réchauffé. La chaleur des sources aide à enlever les peaux mortes et à dilater les pores, ce qui facilite l'élimination des impuretés. Le maquillage empêche la dilatation des pores, alors démaquillez-vous avant le bain.

4 Le temps de baignade

Il est considéré que la durée adéquate du bain est atteinte lorsque de la sueur apparaît sur le front et le visage. Il est déconseillé de prolonger le temps de baignade au point de suer à grosses gouttes ou d'avoir des palpitations.

Se baigner trop longtemps dans une eau à plus de 42°C est éprouvant pour le corps et le cœur. La durée recommandée d'un bain chaud est d'environ 2 à 3 minutes. Il est préférable de prendre un bain chaud de courte durée le matin, et plus longtemps le soir dans une eau tiède.

5 À la sortie du bain

Il est préférable de ne pas se rincer à la sortie du bain, pour profiter pleinement des vertus curatives des sources et de leurs différents minéraux.

Au contraire, il est conseillé aux personnes à la peau sensible ou sujettes aux réactions allergiques de se doucher.



6 Après le bain

Pendant un bain, le corps se déshydrate à cause de la transpiration, rendant le sang plus épais. Réhydratez-vous une fois sorti pour le fluidifier. Pensez à apporter de l'eau, du thé ou une boisson énergétique. Il est aussi indiqué de se reposer pendant environ 30 minutes afin de stabiliser le corps, car un bain entraîne une dépense d'énergie et fait varier la tension artérielle.



8 Comment profiter des *onsen* ?

Les conseils
du radiumelier

♨️ Prendre un bain thermal

Température de 40 à 43°C,
durée de 1 à 4 minutes

Pause de 3 minutes

Faire des étirements
est bénéfique pour les articulations.

Température de 40 à 43°C,
durée de 1 à 4 minutes



Restez attentif à tout signe de malaise : bouffée de chaleur,
arythmie cardiaque, vertiges, infarctus cérébral.

Précautions à prendre

- Éviter de consommer de l'alcool avant un bain. Éviter de prendre un bain juste après un repas
- Ne pas plonger le corps jusqu'au cou. Le niveau de l'eau ne doit pas dépasser les épaules (Si vous avez froid, posez une serviette sur vos épaules)
- Éviter les bains trop prolongés, car ils causent des bouffées de chaleur ou une hausse de la tension artérielle (Il est préférable de marquer une pause et reprendre ensuite un bain.)
- Se maintenir hydraté avant et après le bain
- Éviter de se lever trop brusquement après le bain

♨️ Faire un bain de pieds

Température de l'eau de 39 à 43°,
durée : 10 à 30 minutes

OU

Jusqu'à se sentir pleinement réchauffé



♨️ Faire un bain de mains

Température de l'eau 42°C
Durée : 5 minutes ou temps
nécessaire pour réchauffer
les mains



♨️ Les vaporiums

1 ou 2 fois par jour, environ
30 minutes par séance



♨️ Les *ondol* et pierres chaudes

Il existe des méthodes moins fatigantes pour le corps : les *ondol* et pierres chaudes. Se reposer sur un sol en pierre chauffé par l'eau thermale permet de réchauffer le corps en douceur. Il en est de même pour les *ondol*, un système de chauffage au sol coréen, qui ici à Misasa utilise les *onsen*. Une séance d'une trentaine de minutes par jour permet de se détendre et de réchauffer le corps. Relaxez vous et sortez de la pièce quand vous commencez à avoir trop chaud. Pensez à vous hydrater si vous restez plus longtemps. Il est aussi possible de faire des étirements ou du yoga.



Les différentes positions dans le bain

1 Immersion intégrale du corps



Habituellement, on prend un bain en immergeant son corps jusqu'aux épaules. Veillez à ne pas rester trop longtemps, car cela peut fatiguer le cœur ou causer des vertiges. Il est recommandé d'alterner courtes baignades et temps de repos, afin de profiter - sans vous fatiguer - des bienfaits des eaux thermales.

2 Semi-immersion du corps



« Gardez la tête au froid et les pieds au chaud ». Une semi-immersion est recommandée car elle est moins fatigante pour le cœur. Les minéraux de l'eau thermale pénètrent par la partie immergée du corps. Le niveau de l'eau doit être à hauteur de la région épigastrique (sous le sternum). Cette position permet d'améliorer la circulation sanguine et favorise la sudation. Si vous avez froid, plongez vos épaules pendant quelques secondes ou couvrez-les avec une serviette sèche.

3 Bain en position allongée



Cette méthode consiste à se baigner en position allongée jusqu'au cou dans un bain peu profond. Aussi agréable qu'une immersion intégrale, elle est aussi moins fatigante pour le cœur. Il faut toutefois éviter de se baigner trop longtemps.

4 Flottement du corps



Posez votre tête sur le bord du bain, fléchissez les genoux afin de prendre appui sur le fond et ainsi permettre au reste du corps de flotter. Le cœur se trouve alors à la surface et est donc moins sujet à la pression de l'eau. Cette position est facile à exécuter et permet de se baigner jusqu'aux épaules.

5 Bain de pieds (Bain partiel)



Le bain de pieds est une méthode de bain partiel. Il permet de bénéficier des bienfaits de la chaleur, tout en réduisant la charge physique. Il est recommandé quand le bain est contre-indiqué en cas de blessure ou de maladie. Praticable chez soi, il suffit de faire un bain chaud pendant 3 à 5 minutes, suivi d'un bain froid d'une durée de 20 secondes à 1 minute. En répétant le procédé de trois à cinq fois, le bain de pieds aura des effets reposants car il améliore la circulation du sang et élimine le surplus d'acide lactique causant les douleurs.

6 Bain de mains (Bain partiel)



Plongez vos mains et vos avant-bras dans une bassine d'eau. Pour une efficacité optimale, l'eau doit avoir une température de 42°C et le bain doit durer environ 5 minutes.

Dépenses caloriques d'un bain thermal

10 minutes en immersion intégrale dans un bain à 40°C	40 kcal
10 minutes de marche rapide	40 kcal
10 minutes en immersion intégrale dans un bain à 42°C	80 kcal
10 minutes de jogging	80 kcal
Apport calorique d'un bol de riz	160 kcal

10 L'histoire de Misasa Onsen

🌀 La « Légende du loup blanc » à l'origine de Misasa Onsen

Cette légende raconte qu'il y a environ 850 ans, Ôkubo Samanosuke, vassal de Minamoto no Yoshitomo (père de Minamoto no Yoritomo), fit un pèlerinage au Mont Mitoku. Sur son chemin, il croisa un vieux loup blanc à qui il laissa la vie sauve. En remerciement de son geste, le bodhissattva Myôken lui indiqua l'emplacement d'une source chaude.

Cette source coule aujourd'hui sous le bain public appelé Kabuyu. Ce bain très fréquenté est un endroit propre à la guérison des six sens.

On peut également y boire de l'eau thermale et y prendre un bain de pieds.



🌀 Le Temple Yakushi-dô

Ce petit temple, situé au coeur de la station thermale, vénère le bouddha guérisseur (Yakushi Nyôrai), également considéré comme le protecteur des sources chaudes. La statue appartenait autrefois au Mont Mitoku, et les locaux l'appellent affectueusement O-Yakushi-san ou Yu-Yakushi-san. Faites-y une visite en témoignage de gratitude envers les sources chaudes ou pour y faire vœu de bonne santé.



🌀 Le Tsuenashi Jizô

Ce *jizô*, dit « Jizô sans canne », apporterait des bienfaits tels que la longévité ou la guérison des douleurs aux jambes et lombaires. On dit que les personnes qui venaient avec une canne retrouvaient la forme pendant leur séjour. Ils n'en avaient donc plus besoin et, à leur retour, la laissaient en offrande au *jizô*. Rendez-lui visite si vous avez mal aux jambes !

