

Quand la Start-up Française Elora Biotec m'a contacté pour tester le boîtier Life+ SportDevice, lancé il y a 1 mois, j'étais assez septique sur le fait que la lumière puisse m'aider dans ma récupération. Mais en bon Geek je me suis dit cela ne coûte rien d'essayer.

Déballage du Life+ SportDevice

Le packaging est beau, un peu comme les boîtes d'emballage des produits Apple. A l'intérieur un boîtier, avec un cordon secteur (malheureusement indissociable), une notice succincte car l'appareil est très simple à utiliser.



Prise en main du Life+

Ce boîtier tient dans la main. Il comprend deux faces, sur une se trouve deux boutons et le timer, sur l'autre les LED.



Le bouton Power permet à la fois d'allumer le dispositif (après avoir branché le boîtier sur le secteur), mais aussi de valider et lancer le programme choisi. Pour choisir le programme, il vous suffit d'appuyer sur le bouton Prog et de choisir entre les 4 programmes disponibles à savoir:

- Préparation musculaire : à appliquer avant une séance sur les muscles sollicités (4min)
- Récupération musculaire : séance à réaliser dans les 4h après une activité (6min30)
- Entretien musculaire: peut être fait toutes les 48h pour entretenir les muscles (2min)
- coups & chocs: à appliquer sur la zone endolorie. (6min30)

Une fois le programme lancé, les LED s'allument rouge, et c'est parti pour une séance. Vous n'avez plus qu'à apposer le boîtier sur la zone à traiter. Directement dessus, ou en l'éloignant de la peau pour traiter une plus grande zone, ou encore en faisant glisser doucement le boîtier sur le groupe musculaire, à vous de voir.

Sur le dessus du boîtier, les LED « Time » s'éteignent progressivement pour vous indiquer le temps restant.

NB: Bien que non dangereux, évitez de diriger le flux de lumière en direction des yeux

Principe de la Photobiomodulation

La photobiomodulation LED est une des composantes les plus récentes de la luminothérapie non agressive et non thermiques. Utilisée tout d'abord par la NASA pour sa capacité à accélérer la vitesse de guérison des plaies des astronautes, puis en dermatologie pour traiter les problèmes de peau, et désormais accessible pour la prépa et la récup sportive grâce à cette innovation unique et 100% française.

Le flux lumineux, généré par les LEDs spécifiques et programmées du Life+, vient stimuler le processus naturel de régénération au niveau cellulaire pour aider à la préparation et à la récupération après l'effort.

Pour faire simple, la lumière spécifique calibrée du Life+ apporte l'énergie nécessaire aux cellules (mitochondries) pour leur permettre de fonctionner à 100% et donc stimuler la production d'ATP, fibroblast, collagène, oxygénation,... et ce de manière totalement naturelle, sans stress. Le flux de lumière du Life+ pénètre jusqu'à 2cm (on voit la puissance en posant simplement les doigts sur l'appareil allumé ! ça passe à travers et encore, y a les os !!!). Du coup, les tissus (muscles, etc...) se régénèrent et reviennent plus vite au top de leurs capacités. Cela sans le stress musculaire comme pourrait le faire l'électro-stimulation.

si vous voulez en savoir un peu plus c'est par ici

Protocole de Test

1er test:

Pour le test, étant sceptique, j'ai voulu comparer. Ayant mon boîtier Bluetens qui est un appareil d'électro-stimulation, je me suis amusé à traiter ma jambe gauche avec le Bluetens et la droite avec le Life+.

Bien entendu, j'ai fait cela après une belle séance de 5x1000m, histoire que les jambes aient bien travaillé

😊 Séance suivie de 6 étages pour rentrer à la maison. Les jambes tiraient parfaitement.



A gauche la jambe se fait masser/triturer par l'électro-stimulation pendant un cycle de 25 minutes.

A droite, pas de douleur, pas de massage, pas d'échauffement, juste le boîtier que je fais glisser sur mon mollet lors d'un 1er cycle puis la cuisse lors d'un second cycle. Au bout de 13 minutes, la récup pour la jambe droite était terminée.

A l'issue de la récup des 2 jambes, j'ai voulu voir si cela avait été bénéfique. C'est parti pour descendre mes 6 étages, et les remonter. 1 partout balle au centre, j'ai senti les jambes dans le même état de semi fraîcheur, je ne pourrais dire lequel des deux dispositifs est le plus performant. En tout cas les jambes tiraillaient beaucoup moins à la remontée après la séance de récup.

Après un échange avec le développeur du produit, ce dernier m'a expliqué qu'il était plus efficace de venir placer le Life+ sur les points douloureux d'un groupe musculaire pour délivrer une plus grande quantité de photons et ainsi maximiser la photobiomodulation, sachant que ces photons se propagent à 1,5cm sous la peau en verticale mais aussi dans le groupe musculaire traité.

2ème test:

Cette fois pas de séance de piste, mais 15 kilomètres à 11km/h, où j'ai ramassé physiquement. Pas de souffle et pas de jambe à partir du 8ème km...

A mon retour, après une douche, j'applique seulement le Life+ sur la jambe gauche, 1er cycle sur la cuisse, second sur le mollet, au bout de 13 minutes me voilà dans ma cage d'escalier. C'est parti pour avaler ces 100 marches. et là le verdict est sans appel. J'ai bien des courbatures à droite. A gauche, ça picote mais pas trop. Du coup je me fais la séance sur la jambe droite pour ne pas rester bancal. Puis deuxième aller/retour dans la cage d'escalier. Les jambes sont rechargées, prêtes à y retourner, bon je ne suis pas fou je vais attendre lendemain.

Autre test:

Au vu des résultats, j'ai voulu tester sur mes douleurs à la main (j'ai des raideurs ligamentaires, suite à ma fracture du métatarse). J'ai utilisé le programme coups et chocs, et les effets sont plutôt agréables, la douleur a diminué quelques temps. (désolé je n'ai pas utilisé de chrono... ;p). J'ai également testé sur mon tendon d'Achille, mais les effets ont été moins perceptibles..

J'ai également essayé en mode préparation avant une activité. Beaucoup de fatigue entre en jeu pour se dire qu'on est en jambes. Alors est-ce l'entraînement qui paye, la récup, ou juste la séance avec le Life+ 30 minutes avant ma séance...Je ne serais dire...Mais y'a un truc... Si vous l'achetez je veux bien votre retour.

Autre expérience qui m'a bluffé, après une journée sans sport, mais avec mes deux loulous. J'avais tellement les jambes lourdes que j'ai voulu tester. Je me suis fait la séance en mode entretien. Le temps du bain du grand, et j'avais fini la séance sur les deux cuisses et deux mollets. Résultat, les jambes étaient moins lourdes. Et j'ai pu finir la soirée un peu mieux que je n'ai fini l'aprem...

Mon avis

J'ai été bluffé par ce petit appareil, moins gros que mon iPhone 6. Je ne pensais pas que la lumière pouvait apporter autant en terme de récupération. Et ça sans apporter de fausse information au muscle, ni de stress musculaire. J'ai été séduit par le fait que la durée des cycles est bien plus courte qu'une séance d'électro, ce qui permet de le faire rapidement à la sortie de la douche (moins chronophage qu'une séance d'électro dont la durée peut varier de 30min à 1h...)

Nul doute qu'on entendra parler de ce boîtier Life+ , ainsi que la photobiomodulation. Les effets sont réels (sur moi donc pourquoi pas sur vous). Je suis sûr que ce produit va rencontrer son public, et deviendra aussi populaire que d'autres dispositifs d'aide à la récup.

Quelques points à améliorer selon moi. Ce serait de rendre le boîtier autonome, car il faut obligatoirement une prise électrique 230V pour l'utiliser en l'état.

C'est certes un détail, et cela ne changera en rien les effets indéniables d'une meilleure récupération par cette régénération cellulaire.

Si vous voulez vous le procurer, vous le trouverez ici au prix de 449€ . Visitez régulièrement leur page Facebook, vous pourrez peut-être bénéficier d'une réduction...

Edit: suite à votre intérêt pour ce test et ce boîtier Life+ Sportdevice, ces fondateurs me permettent de vous faire bénéficier d'une réduction de 100€ avec le code promo: **geekrun100** à utiliser sur **leur shop**

