



# PRATIQUE DU SAUNA

## HISTOIRE DU SAUNA

LA PRATIQUE DU SAUNA EST UNE CULTURE SOCIALE ET FAMILIALE QUI SEMBLE EXISTER DEPUIS PLUS DE 2 000 ANS DANS LES PAYS DU NORD NOTAMMENT EN FINLANDE.

PRATIQUE ANCESTRALE UTILISÉE PAR LES FINLANDAIS POUR LE BIEN ÊTRE MENTAL SPIRITUEL ET PHYSIQUE. LES BAINS DE VAPEUR SÈCHE ONT ÉVOLUÉ EN RUSSIE ET AUX PAYS NORDIQUES OÙ CETTE PRATIQUE MILLÉNAIRE A ÉLEVÉ AU PLUS HAUT POINT LA TECHNIQUE DU BAIN DE VAPEUR SÈCHE. AU DÉBUT DU 20<sup>ÈME</sup> SIÈCLE, LES ATHLÈTES FINLANDAIS AUX JEUX OLYMPIQUES PUIS LES SOLDATS DE LA GUERRE D'HIVER ONT FAIT CONNAÎTRE AU MONDE ENTIER LE SAUNA ET ONT ASSOCIÉ SES QUALITÉS À LEURS EXPLOITS.

ON TROUVE DES SAUNAS PARTOUT EN FINLANDE (2 À 3 MILLIONS DE SAUNAS POUR 5,5 MILLIONS D'HABITANTS), MAISONS PARTICULIÈRES, HÔTELS, BATEAUX, ENTREPRISES, ETC... AINSI CONSCIENT DES BIENFAITS, LES NORDIQUES ONT MIS LES SAUNAS AU SEIN DE LEURS EXISTENCES ET DE LEUR CULTURE ET EXPORTENT CE SAVOIR-FAIRE À TRAVERS LE MONDE. LE MOT SAUNA EST UN DES RARES MOTS FINNOIS PLEINEMENT ADOPTÉ PAR LA LANGUE FRANÇAISE.

## BIENFAIT DU SAUNA

LE SAUNA STIMULE LA FONCTION IMMUNITAIRE ET REND AINSI MOINS VULNÉRABLE AUX INFECTIONS ET AUX RHUMES.

LA CHALEUR SÈCHE AUGMENTE LE DÉBIT, LA FRÉQUENCE CARDIAQUE, ET ENTRAÎNE UNE DILATATION DES VAISSEAUX SANGUINS PÉRIPHÉRIQUE AVEC UNE SUDATION. LA PRATIQUE DU SAUNA EST CORRÉLÉE AVEC UNE MOINDRE SURVENUE D'ACCIDENTS CARDIAQUES ET UNE DIMINUTION DE LA MORTALITÉ CARDIO-VASCULAIRE.

LE SAUNA SEMBLERAIT AMÉLIORER CERTAINES DOULEURS ARTICULAIRES ET PERMETTRAIT DE RÉGULER LA TENSION ARTÉRIELLE.

LA VAPEUR SÈCHE PERMET DE DÉGAGER LES VOIES RESPIRATOIRES PAR DE PROFONDES INHALATIONS FAVORISÉ PAR L'EMPLOI D'ESSENCES D'HUILES ESSENTIELLES. LA FONCTION RESPIRATOIRE EST DONC AMÉLIORÉE.

LE SAUNA FAVORISE UNE GRANDE DÉTENTE QUI ÉLIMINE STRESS ET FATIGUE, IL PROVOQUE AINSI UN VÉRITABLE EFFET QUI STABILISE HUMEURS ET APPORTE UN RÉEL BIEN-ÊTRE. L'ACCÉLÉRATION DE LA SUDATION FAVORISE L'ÉLIMINATION DES TOXINES ET PERMET AUSSI DE NETTOYER ET D'AMÉLIORER L'ÉLASTICITÉ DE LA PEAU.

## UTILISATION DU SAUNA

MALGRÉ DES RÉACTIONS IMMÉDIATES METTANT EN JEU LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE (LA CHALEUR DILATE LES VAISSEAUX SANGUINS CE QUI AUGMENTE LE RYTHME CARDIAQUE) ET ENDOCRINIEN DANS DES PROPORTIONS NON NÉGLIGEABLES, LE SAUNA EST GÉNÉRALEMENT BIEN TOLÉRÉ TANT PAR LES ENFANTS QUE LES ADULTES.

IL EXISTE CEPENDANT QUELQUES PRÉCAUTIONS ; LA PRISE DE BOISSONS ALCOOLISÉES PEUT POTENTIALISER LES EFFETS CARDIAQUES ET EST DÉCONSEILLÉE. DE MÊME, LA SUDATION PEUT AGGRAVER LES SYMPTÔMES DE CERTAINES AFFECTIONS DERMATOLOGIQUES.

EN DEHORS DE QUELQUES CONTRE-INDICATIONS D'ORDRE MÉDICAL, (EXEMPLE : LE SAUNA EST DÉCONSEILLÉ AUX PERSONNES AYANT UNE MALADIE CARDIAQUE NON STABILISÉE, EN PARTICULIER S'IL EXISTE UNE MALADIE DES ARTÈRES CORONAIRES) SA PRATIQUE RÉGULIÈRE EST HAUTEMENT RECOMMANDÉE VU SES NOMBREUX BIENFAITS SUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET PSYCHIQUE.

### LES RÈGLES DU SAUNA LES PLUS IMPORTANTES :

LE SAUNA EST AVANT TOUT UN INSTANT DE DÉTENTE ET DE CONVIVIALITÉ DANS LE RESPECT D'UNE HYGIÈNE GARANTISSANT LE CONFORT DE CHACUN. L'UTILISATION RECOMMANDÉE ICI VISE À CES OBJECTIFS. DANS LA PRATIQUE RÉELLE, LES DURÉES ET LE NOMBRE DE PASSAGES EN CABINE VARIENT SELON LA NATURE ET LE BESOIN DE CHACUN.

VEILLEZ À NE RIEN BRUSQUER ! VOUS POUVEZ COMMENCER VOTRE EXPÉRIENCE SPA RELAXANTE EN TOUTE TRANQUILLITÉ.

### PRENDRE UN SAUNA – UNE PRATIQUE BIENFAISANTE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

LE FAIT DE TRANSPIRER PURIFIE VOS PORES ET ÉLIMINE LES SUBSTANCES TOXIQUES DE VOTRE CORPS. DES CYCLES SAUNA RÉGULIERS RENFORCENT VOS DÉFENSES IMMUNITAIRES.

L'ALTERNANCE ENTRE LA CHALEUR ET LE FROID ENTRAÎNE VOTRE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE. ENVIRON TROIS CYCLES SAUNA SUR UNE PÉRIODE DE DEUX HEURES ASSURENT UNE AMBIANCE AGRÉABLE ET RÉDUISENT LE STRESS.

SI VOUS VOULEZ TRANSPIRER DE FAÇON SAINTE, VOICI QUELQUES RÈGLES DE BASE À RESPECTER ABSOLUMENT.

PRENEZ UNE DOUCHE POUR COMMENCER ! APRÈS VOUS ÊTRE MINUTIEUSEMENT LAVÉ, BIEN VOUS SÈCHEZ ! NE PRENEZ PAS DE SAUNA MOUILLÉ – CELA RETARDE LE PROCESSUS DE TRANSPIRATION.

S'ASSOIR SUR UNE SERVIETTE SÈCHE POSÉE SUR LA BANQUETTE.

SUR LES ÉTAGES SUPÉRIEURS IL FAIT PLUS CHAUD. LA CHALEUR DENSE PEUT S'AVÉRER OPPRESSANTE LORS DES PREMIÈRES SÉANCES. LES PLACES HAUTES ÉTANT CELLES OÙ L'AIR EST LE PLUS CHAUD, PRÉFÉRER DES PLACES PLUS BASSES SI LA CHALEUR SEMBLE PLUS ÉTOUFFANTE.

LE PREMIER CYCLE SAUNA PEUT AVOIR UNE DURÉE DE HUIT À DOUZE MINUTES, CAR "COURT ET INTENSE" C'EST MIEUX.

BIEN QUE L'INFUSION CONSTITUE LE POINT CULMINANT DU CYCLE SAUNA, L'ON PEUT S'EN PASSER, TOUT EN GARDANT ENTIÈREMENT L'EFFET POSITIF DU BAIN TRANSPIRANT SUR LE CORPS. L'INFUSION FAIT AUGMENTER LA QUANTITÉ D'EAU CONTENUE DANS L'AIR D'ENVIRON 50 %, CE QUI ACCROÎT LA SENSATION PHYSIQUE DE CHALEUR.

IL EST CONSEILLÉ DE PRENDRE L'AIR OU UNE DOUCHE FROIDE APRÈS LE CYCLE SAUNA. CEUX ET CELLES QUI LE SOUHAITENT ET POUR QUI, D'UN POINT DE VUE MÉDICAL RIEN NE S'Y OPPOSE, PEUVENT PLONGER DANS L'EAU FROIDE.

A PRÉSENT, ACCORDEZ-VOUS UNE PAUSE RELAXATION. UN MINIMUM DE 15 MINUTES SONT OBLIGATOIRES. SORTIR DU SAUNA AFIN DE PRENDRE UN BOL D'AIR FRAIS À L'EXTÉRIEUR OU PRENDRE UN BAIN (EN

IMMERSION COMPLÈTE SI AUCUNE CONTRE-INDICATION MÉDICALE NE L'INTERDIT) OU UNE DOUCHE FRAICHE OU FROIDE.

ENTRER À NOUVEAU DANS LA CABINE DE SAUNA PENDANT UNE QUINZAINE DE MINUTES. SORTIR DU SAUNA À NOUVEAU (15 MINUTES MINIMUM) AFIN DE PRENDRE UN BOL D'AIR FRAIS À L'EXTÉRIEUR OU PRENDRE UN BAIN (EN IMMERSION COMPLÈTE SI AUCUNE CONTRE-INDICATION MÉDICALE NE L'INTERDIT) OU UNE DOUCHE FRAICHE OU FROIDE.

APRÈS CES QUELQUES MINUTES DE DÉTENTE, ENTRER UNE TROISIÈME FOIS DANS LA CABINE DE SAUNA. RESSORTIR POUR SE DOUCHER OU SE Baigner, PUIS SE REPOSER ENVIRON 20 MINUTES APRÈS LA DERNIÈRE SÉANCE POUR PERMETTRE LA RELAXATION COMPLÈTE DE TOUS LES ORGANES DU CORPS. CHAQUE BAIN OU DOUCHE DOIT ÊTRE LE PLUS FROID POSSIBLE, CECI POUR REFROIDIR LE CORPS ET RÉALISER AINSI LA CONTRACTION DES PORES DE LA PEAU ET DES VAISSEAUX SANGUINS PRÉALABLEMENT DILATÉS PAR LA CHALEUR.

L'IMPRESSON DE BIEN-ÊTRE, DE LÉGÈRETÉ ET DE PROPRETÉ À LA SORTIE D'UN SAUNA EST TRÈS PARTICULIÈRE, ET MÊME UNE TEMPÉRATURE DE 80 À 90°C OU ENCORE L'IMMERSION DANS UNE EAU PROCHE DE 0°C EST SUPPORTABLE VOIRÈ TRÈS AGRÉABLE, BIEN QU'IL SOIT DIFFICILE DE LE CROIRE AVANT D'AVOIR ÉSSAYÉ.

IL EST CONSEILLÉ DE NE RIEN BOIRE ENTRE LES CYCLES SAUNA ; CELA EMPÊCHE L'EFFET DRAINANT. APRÈS AVOIR TERMINÉ VOTRE DERNIER CYCLE SAUNA, BUVEZ UNE GRANDE QUANTITÉ DE LIQUIDE (EAU MINÉRALE OU THÉ).

### *L'ESTOMAC NI TROP PLEIN, NI TROP VIDE*

EVITEZ DE PRATIQUER LE SAUNA L'ESTOMAC TROP PLEIN OU TROP VIDE ! IL EST FORTEMENT DÉCONSEILLÉ DE PRATIQUER LE SAUNA APRÈS UN REPAS LOURD. PRATIQUER LE SAUNA L'ESTOMAC VIDE N'EST PAS BON NON PLUS.

ASTUCE : PRENEZ UN REPAS LÉGER UNE À DEUX HEURES AVANT DE PRENDRE UN SAUNA ET VOUS POUVEZ ENSUITE COMMENCER VOTRE CYCLE DE SAUNA.

### *FRIGORIFIÉ ET PRENDRE UN SAUNA*

SI VOUS VOUS SENTEZ FRIGORIFIÉ, IL EST DÉCONSEILLÉ DE PRENDRE UN SAUNA TOUT DE SUITE POUR VOUS RÉCHAUFFER ! COMMENCEZ PAR VOUS ACCLIMATER EN PRENANT UNE DOUCHE CHAUDE OU BIEN EN BUVAANT UNE BOISSON CHAUDE (NON ALCOOLISÉE). VOUS POUVEZ ENSUITE COMMENCER VOTRE CYCLE SAUNA.

SAUNA CREATION



DETENTE et BIEN ETRE