

Bien-être

Sauna :

Quels sont ses bienfaits ?

Adepte de la chaleur et de la détente, vous appréciez sûrement une séance de sauna de temps en temps.

Mais ce bain de chaleur a-t-il de vrais atouts santé ? Existe-t-il des contre-indications ?



Sauna, hammam... Des pratiques traditionnelles

Vanté pour accélérer l'élimination des toxines, favoriser la sudation et nettoyer la peau, le sauna est une tradition bien implantée dans les pays nordiques : le temps froid incite en effet à s'isoler régulièrement dans ces îlots de chaleur et de nombreux particuliers possèdent leur propre sauna.

Sauna ou hammam ?

Chez nous, le sauna finlandais fait aussi de nombreux adeptes, même s'il est aujourd'hui concurrencé par le sauna infrarouge, de plus en plus répandu dans les spas et autres centres de bien-être. D'origine japonaise, le sauna infrarouge réchauffe directement la peau, avec une température ambiante souvent plus «supportable» pour les novices puisqu'elle avoisine les 40 à 60 degrés.

Quant au hammam, il est l'équivalent «humide» et oriental de ces bains de chaleur sèche.

Quels sont vraiment les bienfaits santé du sauna ?

Les fans de sauna lui prêtent souvent de nombreuses vertus santé. Les études dont il a fait l'objet sont moins enthousiastes : le sauna ne semble en fait pas avoir d'effet très précis contre les maladies.

Il a tout de même ses bienfaits :

Le sauna favorise la détente et permet donc de lutter contre le stress et de booster son moral.

Il renforcerait également notre immunité : certaines études ont montré que la fréquentation régulière du sauna permettait de diminuer la fréquence des rhumes.

Le sauna facilite aussi l'élimination des cellules mortes sous la douche : il est donc apprécié pour son action sur la clarté du teint.

Prudence cependant, le sauna n'a pas que des avantages :

- Les épidermes fragiles peuvent être irrités par la transpiration abondante, riche en sel, provoquée par le sauna.
- Le sauna est également déconseillé en cas de lésions d'eczéma ou d'urticaire.
- Par ailleurs, contrairement à une idée répandue, le sauna ne fait pas maigrir ! Il entraîne en revanche une perte d'eau importante qui peut faire illusion sur votre balance dans les heures qui suivent...

Pour éviter tout phénomène de déshydratation, n'oubliez pas de boire en suffisance avant et après vos passages en cabine.

Sauna : quelles précautions prendre pour bien en profiter ?

Le sauna a tendance à favoriser la couperose, ainsi que les varices et varicosités au niveau des jambes. Par ailleurs, si le sauna n'est a priori pas dangereux, mieux vaut prendre l'avis de votre médecin en cas d'antécédents cardiovasculaires ou de maladies respiratoires.

Les personnes hypotendues doivent également être prudentes : en entraînant une dilatation importante des vaisseaux sanguins, la chaleur peut en effet

faire chuter la tension. Sachez aussi que pour limiter tout risque de malaise, il ne faut pas consommer d'alcool avant une séance de sauna !



Le rituel du sauna

Commencez par prendre une douche et allongez-vous sur votre serviette. Détendez-vous 12 à 15 minutes, vous devriez normalement transpirer déjà abondamment, avant de prendre une douche froide. Reposez-vous quelques minutes puis répéter le rituel une deuxième, puis une troisième fois.

A noter

Sachez que s'il est parfois difficile de passer sous la douche, cette étape est nécessaire pour créer une vasoconstriction après la dilatation des vaisseaux provoquée par la chaleur. C'est ce contraste de température qui permet d'activer la circulation sanguine et d'apporter une réelle détente car le chaud-froid est bel et bien le secret du sauna !