

SAUNA - PRECAUTIONS

Comme pour la pratique de tout sport, il est conseillé de consulter un médecin avant de commencer à pratiquer le sauna afin de vérifier votre aptitude à supporter la chaleur sèche.

LES DANGERS

Bien qu'il soit apprécié pour la stimulation de la circulation sanguine qu'il favorise, l'élimination des toxines qu'il génère et l'assouplissement musculaire qu'il procure, il y a également quelques contre-indications à son utilisation:

- **Hypertension**
- **Troubles et insuffisances cardiaques** (la vasodilatation des vaisseaux due à la chaleur déclenche l'accélération rapide des battements du cœur)
- **Asthme et troubles respiratoires** (car le sauna déclenche une accélération de la respiration et peut occasionner une sensation d'oppression).
- **Maladies cardio-vasculaires.**
- **Insuffisances veineuses** (le sauna est **l'ennemi de la couperose**, des petits vaisseaux sous-cutanés au niveau des membres inférieurs et des varices).
- **Graves maladies de la peau** (voire contagieuses)
- **Problèmes rénaux**
- **Diabète**
- **Epilepsie**
- Il en va de même **en cas de maladies infectieuses** (grippe, rhume...)

HYGIENE ET COMPORTEMENT

- Le sauna n'est pas un endroit où l'on vient se laver, c'est un lieu collectif où chacun doit pouvoir rentrer sans se poser de questions vis à vis de l'hygiène. Le sauna étant construit en bois, il n'est pas possible de procéder à un lavage à grande eau. D'où l'intérêt d'y rentrer propre.
- Le sauna se pratique une serviette autour de la taille toujours par mesure d'hygiène.
- La mixité est exclue.
- En tant qu'utilisateur, vous ne devez pas rentrer à peine sorti de la douche, déjà dans le sauna... cela ne servirait qu'à inonder l'installation. Après la douche, le séchage du corps a un double intérêt. D'une part, il permet d'éviter de se refroidir (l'évaporation d'eau sur la peau entraîne une perte de chaleur). D'autre part, le taux d'humidité de l'air à l'intérieur de la cabine peut alors rester normal.
- Nous savons que la sueur ne s'évapore plus lorsque le degré hygrométrique est trop élevé, de plus, la chaleur devient insupportable. De même, il est évident qu'à des températures particulièrement élevées on ne verse pas d'eau sur les pierres, car un excédent de vapeur brûlerait instantanément les muqueuses respiratoires. Alors, pourquoi verser de l'eau sur les pierres et produire de la vapeur ? Cette pratique ne favorise pas la sudation mais facilite l'évaporation de la sueur mais la vraie raison de créer une bouffée de vapeur pour l'utilisateur, est de chasser la pellicule d'air qui adhère à la peau. Celle-ci s'établit progressivement et finit par gêner l'évaporation. Le corps se réchauffe sans pour autant augmenter sa transpiration. Les molécules de vapeur d'eau qui entrent en contact avec cette couche d'air adhésive réduisent la tension ionique et libèrent la peau en favorisant l'évaporation.
- Prévoir 2 serviettes et une tenue de sortie de bain pour les personnes se rhabillant dans les vestiaires du gymnase.

CONSEILS SANTÉ

**Le sauna s'adresse aux personnes en bonne santé et supportant les fortes chaleurs.
10 mn suffisent pour s'y détendre.**

• **Avant la séance :**

- Demander l'avis de son médecin traitant avant de se décider.
- Attendre 2 h00 après un repas et surtout ne pas boire d'alcool.
- Un temps de préchauffage est indispensable et nécessaire.
- Prendre une douche tiède et se sécher correctement.
- Lorsque les pieds sont froids, un bain de pied chaud est conseillé.
- Enlevez tous les objets métalliques que vous avez sur vous, montre, colliers, bracelets... ceux-ci pourraient vous brûler la peau.

• **Règles essentielles :**

- Prendre son temps, ne jamais rester au-delà de ses possibilités surtout lors des premières séances.

- Il faut toujours se sentir bien : mieux vaut rentrer plusieurs fois pour une courte durée, qu'une fois très longuement.
- Se lever lentement pour éviter les vertiges.
- **Pendant la séance :**
- Entrer dans la cabine, s'installer sur le banc le plus bas car il y fait moins chaud.
- Rester 5 à 6 mn allongé puis 2 mn assis, sortir et prendre une 2^{de} douche tiède (active la circulation sanguine), en commençant par les pieds (jamais la tête ou le cou).
- Attendre 5 mn puis rentrer à nouveau dans la cabine, si possible sur un banc situé plus haut.
- Rester 10 mn maximum, terminer par une douche tiède à froide.
- Se reposer complètement 15 mn et éventuellement réhydrater sa peau avec une crème.
- La 1^{ère} séance ne doit pas excéder 10 mn et les suivantes 15 mn. Il vaut mieux faire des séances courtes et fréquentes.
- Il faut sortir au moindre signe de malaise puis se rincer à l'eau tiède.
- **Après la séance :**
- Il faut utiliser une douche froide. Mais ne jamais se mettre d'un coup sous l'eau froide.
- Boire un grand verre de jus de fruit frais ou d'eau minérale (plus si besoin) et manger un repas léger mais salé pour compenser les pertes en sels minéraux.
- **Se méfier du " coup de vapeur "**
- Plusieurs louches versées sur le poêle, surtout si la température est basse (70°C environ dans la cabine) peut provoquer le "coup de vapeur". Il s'agit d'une brusque augmentation de la température interne du corps due aux effets conjugués de l'arrêt de l'évaporation et des échanges plus intenses de température par la conduction liée à la densité accrue de l'air.
- **Une personne qui ressent un malaise général le traduit par une congestion des vaisseaux cutanés, une accélération cardiaque qui peut entraîner une perte de connaissance. Les personnes âgées sont particulièrement sensibles au "coup de vapeur". Il est donc préférable pour ces sujets de s'abstenir de produire de la vapeur.**

A SAVOIR

- Lors d'un sauna, la température de la peau augmente considérablement et la température de l'organisme s'élève de 2°C. Les bornes limites de température retenant la vie de l'Homme sont 33°C et 42°C. En dehors de cet intervalle, c'est la mort, car certaines fonctions vitales ralentissent bien trop. Il est évident qu'il ne faut pas confondre température ambiante et corporelle.

Les caractéristiques de l'air dans un sauna

80°C < Température < 110°C

3% < Humidité < 20%

- Le 1^{er} passage = mise en place des mécanismes de thermolyse.
- Le 2^{ème} passage = la sudation est à son maximum, et effectue l'élimination la plus grande, évacuant un grand nombre de toxines.
- Le 3^{ème} passage = des déchets plus profonds sont éliminés, l'épuration est plus poussée, faisant remonter, par la même occasion des substances nécessaires aux tissus, à leurs cellules: ce sont les métabolites.
- Le froid quant à lui peut être dangereux s'il n'est pas utilisé avec précautions. Mais bien utilisé, il est une source de revitalisation. En effet, le corps ne reste pas inerte face au froid, il réagit par une excitation glandulaire, déclenchée par le cerveau, et qui entraîne une augmentation du calibre des vaisseaux sanguins cérébraux, une accélération du cœur ainsi qu'un accroissement de l'activité métabolique.

BIEN-ETRE ET D'EQUILIBRE

- Le sauna calme les nerfs, aide à chasser le stress et élimine les tensions musculaires. Facteur de relaxation, il évacue la fatigue et redonne joie de vivre et tonus grâce à son action sédative. Les vertus du sauna sur le cœur ont fait l'objet de nombreuses études démontrant l'action bénéfique de ce soin sur la circulation sanguine et la peau.

LE SAUNA NE FAIT PAS MAIGRIR

- La perte de poids qui varie de 300 gr à 1,5 kg n'est due qu'à la perte de sueur, rapidement compensée par des boissons. Il est malhonnête de faire croire à une perte de poids durable ou à la possibilité de compenser par le sauna les excès alimentaires. Ce qui est vrai, c'est que le sauna procure un bien-être et une détente qui peuvent limiter le grignotage.

Hervé Degasne