

Sauna traditionnel

« Une séance de sauna vous apportera un moment de détente et de bien-être »

Le sauna traditionnel chasse le stress, calme les tensions nerveuses et évacue la fatigue.

Il élimine les toxines et lutte contre les infections.

En renforçant également nos défenses naturelles dynamise notre système circulatoire et exerce une action tonifiante sur la peau.

Les bienfaits du sauna

La pratique régulière du sauna n'est pas dangereuse pour la santé, au contraire :

Certains travaux suggèrent qu'à long terme, le sauna régulier améliore :

La fonction respiratoire. Il pourrait ainsi s'avérer bénéfique chez les patients atteints d'asthme et de bronchite chronique.

Le sauna améliore l'irrigation sanguine du corps

Il facilite la libération des mucosités et stimule les fonctions respiratoires.

Le sauna facilite aussi l'expectoration des mucosités.

Les personnes atteintes de bronchite chronique, dont les poumons sont donc obstrués de mucus, respireront beaucoup plus aisément après une séance de sauna.

Le sauna stimule non seulement l'irrigation sanguine du corps et de la peau, mais aussi des organes respiratoires.

Les effets du sauna sur la respiration

Le sauna sec est idéal pour les personnes souffrant de troubles respiratoires,

Des visites régulières au sauna renforcent

- Le système immunitaire et diminue par conséquent la vulnérabilité aux infections

Le sauna et ... la peau

Le sauna nettoie la peau

La chaleur du sauna détache les cellules cutanées mortes, laissant la peau plus douce et plus souple.

La peau vieillit moins vite.

Les personnes souffrant d'acné apprécieront également les vertus du sauna.

La chaleur dilate les pores, permettant à la peau d'évacuer toutes sortes d'impureté, comme l'excès de sébum.

Leur peau sera en effet profondément purifiée, de l'intérieur.

Le froid resserre rapidement les pores.

L'alternance du chaud et du froid, de la dilatation et du resserrement des pores, active l'irrigation sanguine de la peau.

Un regain de douceur et d'éclat.

Aide à certaines affections dermatologiques comme le psoriasis

(le sauna ne dessèche pas la peau).

En revanche, l'hypersudation pourrait accentuer certains cas d'eczéma ou de dermatite atopique.

Les contre-indications au sauna

La consommation d'alcool avant un sauna

- La prise de certains médicaments juste avant d'entrer dans le sauna est contre-indiquée, comme notamment les antihypertenseurs.

- l'angor instable,

- l'infarctus du myocarde récent et le rétrécissement aortique sévère.

- Les pathologies lourdes identifiables (cancer, suites immédiates d'un infarctus du myocarde,).

La population générale peut s'adonner sans danger au sauna et en tirer profit.

Le sauna... et les enfants?

Dans la tradition Finlandaise, les parents emmènent leurs enfants au sauna dès leur plus jeune âge,

Les enfants doivent toujours être accompagnés d'un adulte

Il est conseillé de choisir des saunas à basse température et de n'y effectuer que des séances de brève durée (max. 5 min.).

Effets sur la santé

Le sauna optimise en effet l'état de santé général des enfants et plus particulièrement

- la résistance aux infections.

- Les enfants nerveux dormiront mieux.

Le sauna atténue les problèmes de concentration.

Le sauna... à un âge avancé

Il n'y a généralement pas de contre-indications et il est donc plus que probable que vous pourrez pleinement profiter des bienfaits du sauna.

Bien que ce soit très rare, certains problèmes de santé pourraient toutefois inciter à la prudence.

Pour éviter tout risque, il est préférable en cas de doute de consulter un spécialiste ou son médecin généraliste

Les avantages de visites régulières au sauna

Les visites régulières au sauna comportent de nombreux avantages.

- L'amélioration du système immunitaire. Résultat : vous tombez moins souvent malade. Les personnes qui vont régulièrement au sauna sont ainsi moins vulnérables aux gripes, aux rhumes, etc.

- Grâce à la puissante irrigation sanguine, la peau bénéficie d'une forte dose d'oxygène, ce qui améliore le teint.

Après une séance au sauna, la peau sera parfaitement nettoyée, et elle retrouvera sa douceur et son éclat naturels.

- L'apaisement que procure le sauna constitue un autre avantage important. ...
se libérer l'esprit de tout stress.

Sources : Association française de sauna ; Duboc J.P., Point de vue du médecin français. Thèse de Doctorat en Médecine, Montpellier, juin 1994. Demoulin G., Le sauna : paix, détente, bien-être. Edition H. Pinson, Les Sables d'Olonne. Tanjaniina Laukkanen et coll., Association Between Sauna Bathing and Fatal Cardiovascular and All-Cause Mortality Events, JAMA Intern Med.