

Les bienfaits du sauna

Le sauna, véritable institution en Scandinavie, revigore et détend. Fabriquée en pin du Nord, la cabine comporte des bancs sur plusieurs niveaux et un calorifère où chauffent des pierres volcaniques. Un seau d'eau est là pour humidifier ces pierres et, par là même, l'atmosphère. Mais, à la différence du hammam, le saunadispense une chaleur très sèche (entre 3 et 20% d'humidité selon que l'on se trouve sur un banc supérieur ou inférieur où il fait moins chaud) et plus forte (entre 80 et 100°C). La température élevée provoque une sudation importante qui permet d'éliminer les toxines et de nettoyer la peau. La respiration devient plus profonde. Le sauna détend les muscles et soulage les courbatures et l'arthrose. Pour plus d'efficacité, la séance doit être suivie d'une douche tiède à froide pour activer la circulation sanguine et d'un quart d'heure de repos absolu. Il est déconseillé pour les personnes qui souffrent de troubles cardiaques, circulatoires ou respiratoires.