

Le sauna : les effets conjugués de la désintoxication et

Le calme favorise la méditation au sauna et la pratique de cet art finlandais peut permettre de diminuer la consommation d'anxiolytiques, au même titre que le yoga ou la sophrologie...



Il faut reconnaître qu'en France la pratique du sauna est très mal connue. La mode aidant, de nouvelles installations se créent. On ne conçoit plus de complexe sportif sans sauna et il s'installe de bons équipements notamment dans les hôtels de stations de montagne. En ville, la progression n'est pas la même, il s'agit parfois de tout autre chose qui nuit à son image et il est très difficile de trouver un endroit pour faire son bain de sauna dans les règles de l'art.

La pratique bien maîtrisée représente un moyen efficace à la portée de tous pour entretenir son corps et conserver le plus longtemps possible toutes ses facultés. Il faut dire que peu d'information existe, la plupart des gestionnaires d'équipements n'ayant pour seul souci que le bon fonctionnement de leur établissement. C'est ainsi que dans ces équipements collectifs, la température est souvent trop basse par sécurité et ignorance, l'hygrométrie insuffisante, la ventilation mal conçue et les enfants n'y ont pas accès. Le public, mal avisé et livré à lui-même, y fait n'importe quoi, entre et ressort aussitôt, y séjourne parfois trop longtemps au risque de mettre en péril sa santé. Il est donc facile de comprendre que beaucoup renoncent après quelques expériences ratées avec la panoplie de désagréments : gêne respiratoire, palpitations, angoisse etc. Trop souvent mal informés, les médecins eux-mêmes ont une attitude prudente, donc négative, à l'égard de ce qu'ils croient dangereux pour leurs patients. Un travail énorme subsiste pour initier tous ces néophytes qui passent à côté et sans le savoir des bienfaits

incommensurables et insoupçonnés d'un bain de sauna. Je vous propose donc une série de plusieurs articles qui vous permettront d'aborder une séance de sauna en toute connaissance de cause et d'en tirer « le meilleur » pour vous-même et toute votre famille.

L'INTÉRÊT THÉRAPEUTIQUE DU SAUNA

La plupart des gens, dans leur vie quotidienne, ne sont guère exposés à des températures extrêmes.



Le sauna est l'occasion de stimuler et de conserver une réactivité neurovégétative aux changements de température. Selon le docteur Ann-Marie Bendahan, auteur de *Le sauna Finlandais*, les sujets habitués au sauna ont de meilleures défenses immunitaires, bien que le mécanisme n'en soit pas élucidé. On peut donc recommander son usage pour la prévention de toutes les affections saisonnières virales ou bactériennes. Toujours selon le docteur A-M Bendahan, le sauna peut être bénéfique en rhumatologie (cas de la spondylarthrite ankylosante), dans les affections cardiovasculaires (hypertensions débutantes et modérées, insuffisance cardiaque modérée, troubles circulatoires des extrémités, prévention secondaire des sujets après infarctus), en application dans les

maladies du rein, dans les affections pulmonaires, en toxicologie et dans les maladies de la peau (urticaires chroniques, dermatites atopiques, eczémas secs et les ichtyoses). Quant aux contre-indications, elles ne sont pas nombreuses : hypotension orthostatique (risque d'évanouissement), infarctus récent de moins de 4 mois, hypertension artérielle importante ou pulmonaire, certaines valvulopathies, essoufflements au repos, endocardites aiguës, cardiopathies cyanogènes, cœur pulmonaire chronique, patients hypertendus sous guanéthidine. A noter que l'existence de varices ne constitue pas une contre-indication, précise ce médecin, au contraire l'alternance chaud/froid est bénéfique et même la phase chaude est bien tolérée puisque le débit sanguin est accéléré. En revanche, en dermatologie, la couperose a tendance à s'aggraver. Il sera également déconseillé en cas d'hyperthyroïdie mal équilibrée et d'un diabète traité à l'insuline. Les patients sous quinine devront éviter le bain de chaleur.

L'EFFET « SAUNA »

Pour ressentir l'effet « sauna », il doit y avoir impérativement deux phases : une chaude et une froide... Soumis à une forte température, notre corps se défend tout d'abord par une dilatation des vaisseaux sanguins. Une dose très importante de chaleur pénètre alors dans notre organisme sous forme d'irradiation thermique par la peau et les muqueuses au travers de l'air ambiant que nous respirons. Des gouttes de sueur ruissellent alors sur notre peau. Le nombre de pulsations cardiaques augmente de

de la revitalisation

50% environ. On ne doit ressentir aucune gêne même au plus fort de la chaleur. Notre respiration ne devient ni plus rapide ni plus profonde et le calme relaxant de la chaleur nous envahit. Une épuration de la peau et une stimulation de la régénération des cellules se produisent. Il y a un entraînement du muscle cardiaque à s'adapter, une excitation de l'hypophyse et de la région périphérique de la glande surrénale. Les fonctions végétatives sont améliorées pour atteindre le bien-être général. Cette exposition au bain de sauna dure entre 8 à 12 minutes (pas moins de 8 si l'on ne veut pas passer à côté de l'effet sauna). Vient ensuite la

phase froide afin d'évacuer la chaleur stockée par notre organisme. Ce refroidissement est souvent source d'inquiétude et le simple fait d'évoquer la douche froide ou l'immersion complète dans un bain froid fait appréhender l'expérience du sauna. Il est pourtant nécessaire... Parfois, si l'air ambiant est très frais, il peut être suffisant car la déperdition calorifique est satisfaisante. Ainsi chacun peut moduler sa réaction au froid en sélectionnant le procédé le plus adapté à sa forme et à son tempérament. Dès la perception du retour de la température du corps à 37°C, objectivée par une impression de fraîcheur interne, le baigneur terminera

par un bain de pieds chaud avant de se couvrir et de se reposer.

Dans notre prochain article, nous vous indiquerons la marche à suivre pour prendre son bain de sauna dans les règles de l'art et nous essaierons de répondre à toutes les questions que vous vous posez : peut-on contracter un coup de froid en prenant la douche froide ? Doit-on boire avant d'aller au sauna ? Est-ce mauvais pour le cœur ? etc.

■ A. GIRAUD

Bibliographie :
Retrouver et conserver sa santé par le sauna d'Alain Rousseaux ISBN 2-9505123-0-5
Le sauna Finlandais du Dr Ann-Marie Bendahan ISBN 2-9-509034-1-X.

Le nec plus ultra du jus d'herbe Supplément alimentaire complet



Le Docteur Yoshihide Hagiwara, a découvert que le jus d'herbe d'orge, par ses apports importants et équilibrés de minéraux, oligo-éléments, vitamines, enzymes, dont de nombreux antioxydants, contribue à détoxiner, combattre l'acidité, améliorer la digestion, augmenter l'énergie et l'endurance, accroître l'immunité naturelle.



GREEN MAGMA

peut apporter à l'organisme l'équivalent de 5 portions de fruits et légumes par jour
* 3 cuillères à café, soit 9 à 10 g
Existe aussi en comprimés



sans Gluten, sans OGM

Conseillé pour les personnes très actives, les sportifs, les étudiants, les enfants, les personnes âgées, les régimes...