

# Pratique du sauna pour le bien-portant et le

Le sauna peut-il être utilisé par tout le monde ? Est-ce une méthode hygiénique réservée aux bien-portants ? parfois accompagnées d'opinions divergentes qui circulent à tort, souvent par ignorance. Pour mettre fin à



**D**ans le bain de sauna, la chaleur et le froid agissent alternativement sur le corps.

**Quels effets exerce le sauna sur l'organisme ?**

**Ann-Marie Bendahan :** D'une manière générale, le bain de sauna a des effets stimulants sur l'organe de la peau, le système circulatoire du cœur, les fonctions rénales ; il ap- porte du positif aussi bien aux sujets sains qu'aux sujets malades. Quand vous posez cette question aux Finlandais, ils vous diront que cela leur apporte du bien-être. Idem pour les sportifs qui, sur les conseils de leur entraîneur averti, ne pourront plus s'en passer. Chaque séance les « défatigue ». En fait, il agit sur la plupart des organes car cela change tout le métabolisme. Au sauna, il y a une augmentation de la production de sueur afin d'assurer la régularisation de la température et éviter l'installation d'une fièvre. Cette élimination de la sueur chasse les toxines. La sueur a presque la même composition chimique que l'urine. C'est comme un « émonctoire » supplémentaire. Il y a élimination accrue des toxines qui sont d'habitude principalement écartées par les reins et le foie. Dans la vie citadine, il n'y a guère l'occasion de transpirer vraiment.

**Alain Giraud : Peut-on être épuisé après un bain de sauna ?**

**A-M. B. :** En fait, si c'est bien « pris », si l'on est bien « briffé », on doit en sortir avec « la pêche », se sentir tout neuf. Comparativement avec un bain hammam, on est fatigué, pacifié, détendu comme au sauna mais il n'est pas question d'entreprendre un exercice qui demande

du dynamisme. Alors qu'après un bain de sauna bien pris, on se sent tout « régénéré ». On peut prendre un sauna le matin.

**A.G. : On parle parfois de fièvre guérissante causée par le bain de sauna. Est-ce qu'il peut nous faire contracter la fièvre ?**

**A-M. B. :** S'il est mal pris, oui ! S'il est bien pratiqué, non ! C'est important d'être bien conseillé. Les notices épinglées ou les tableaux affichés dans les saunas sont importants pour le novice. Après un sauna, il n'y a pas de fièvre si l'on respecte bien l'alternance « chaud froid ».

**A.G. : N'y a-t-il pas alors un risque de prendre un coup de froid ?**

**A-M. B. :** Le bain de sauna renforce contre les coups de froid. Les Finlandais affirment que ce dernier les endurent contre les variations de températures et que, contrairement aux Européens, les coups de froid ne les rendent pas malades parce qu'ils ont l'habitude de cette alternance chaud/froid. Un chercheur britannique a effectué des tests avec des enfants. Ils ont pratiqué le bain de sauna une fois par semaine suivant un protocole rigoureux. On a alors remarqué une différence significative de l'incidence des maladies respiratoires virales l'hiver suivant chez les enfants qui en avaient fait une fois par semaine pendant trois mois. C'est prouvé scientifiquement.

**A.G. : Y a-t-il une contre-indication dermatologique ? Certains prétendent que la peau se dessèche et se ride !**

**A-M. B. :** Seules contre-indications dermatologiques au sauna : les eczéma suintants, les cicatrices

ouvertes, les ulcères de jambes, c'est-à-dire les plaies chroniques qui ne ferment pas. Là, le sauna est contre-indiqué car ce sont des endroits où la peau va souffrir. La barrière cutanée n'est pas préservée et ne va pas assurer son rôle.

**A.G. : Et pour une personne qui serait sujette à des varices, que conseillez-vous ?**

**A-M. B. :** Les varices même sévères, (même quand on voit les cordons à la surface de la peau, des cordelettes sous la peau) ne sont pas des contre-indications. Au sauna, ce n'est pas la même contrainte que lorsque l'on est assis, en été, dans une voiture. Au sauna, il y a alternance du chaud/froid et cela ne dure pas plus de douze minutes. Il y a donc tonification des veines et accélération de la circulation sanguine. Tout ce qui est bénéfique pour les varices !

**A.G. : Si l'on pratique le sauna à l'excès, n'y a-t-il pas de risques de déshydratation, est-ce préjudiciable ?**

**A-M. B. :** Le sauna ne doit pas être pris quand on est déjà déshydraté. Dans les salles de sport, il peut arriver que les gens soient mal conseillés. Les conditions favorables à un infarctus peuvent être alors réunies chez des personnes qui iraient au sauna sans avoir bu après un effort important qui les aurait déjà déshydraté. Là, la circulation sanguine va se faire au ralenti parce que le sang sera trop épais, visqueux. C'est une situation dangereuse. On doit impérativement aller au sauna sans avoir soif. Il faut avoir bu au moins une heure avant et en quantité suffisante. Si l'on est en forme et que l'on a bu

Est-il dangereux pour les malades ou peut-il aider à la guérison ? Questions qui reviennent trop souvent, des fausses informations, le docteur Ann-Marie Bendahan répond à nos questions.

dans l'après-midi, il n'y a pas lieu de boire juste avant. Mais si l'on a fait un effort sportif où l'on s'est déshydraté (même si l'on n'a pas transpiré), aller prendre un bain de sauna sans se réhydrater auparavant est dangereux.

**A.G. : Si nous buvons pendant notre bain de sauna, le liquide ingéré pénètre rapidement dans le sang. Notre organisme n'a alors plus besoin de compenser l'excrétion de sueur en véhiculant dans le sang l'eau des tissus cutanés, opération salutaire de « décrassage ». Est-il donc con-**

**seillé de boire pendant son bain de chaleur ?**

**A-M. B. :** Non, pas spécialement. Boire pendant un bain de sauna nous en fait perdre ses bienfaits. Un Finlandais sachant comment

s'y prendre, constaterait, en se pesant avant et après, qu'il a perdu moins d'un demi-litre alors qu'après une séance de hammam, la perte d'eau peut être de deux à trois litres.

■ **A. GIRAUD**



Ann-Marie Bendahan, médecin finlandais exerçant à Strasbourg, auteur du livre *Le sauna Finlandais*, a soutenu sa thèse sur le sauna en 1985, avec pour ambition de fournir à ses confrères les réponses à leurs interrogations ou aux questions que leur posaient leurs patients sur l'intérêt éventuel du sauna et ses contre-indications.