



Guide de conseils: le sauna

COMMENT L'UTILISER CORRECTEMENT

Un bain de sauna ou l'utilisation du sauna se déroule systématiquement de la manière suivante :

AVANT LE SAUNA : PHASE DE PRÉPARATIF

- Se déshabiller complètement dans la zone vestiaire du sauna
- Se rendre aux toilettes si besoin est
- Se doucher et se sécher
- Prendre le cas échéant un bain de pieds chaud

À L'INTÉRIEUR DU SAUNA :



- Dans la cabine, l'utilisateur choisit sa place, par ex. sur le banc du centre ou du haut, étend le drap de bain dont il dispose et y prend place.
- S'il y a suffisamment de place, l'utilisateur s'allonge sur le banc ou alors s'y assoit en repliant légèrement les jambes.
- Le cas échéant arrosage ; la présudation intervient la plupart du temps env. 5 à 10 minutes avant l'arrosage, l'arrosage est la phase summum qui dure env. 6 à 8 minutes et qui est encore éventuellement suivi d'une post-sudation pendant env. 1 à 2 minutes.
- Normalement, un séjour dans une cabine de sauna dure en général env. 10 à 15 minutes.
- Les 2 dernières minutes devraient être passées en position assise.
- Le moment est alors venu de quitter tranquillement le sauna (pas pendant l'arrosage).

APRÈS LE SAUNA : PHASE DE REFROIDISSEMENT (LE CAS ÉCHÉANT AVEC PHASE DE REPOS)



- Faire le plein d'oxygène pendant env. 2 minutes à l'air frais et refroidir ainsi ses voies respiratoires.
- Applications d'eau froide : par ex. douche à l'eau froide, douche à remous ou tuyau de Kneipp et, le cas échéant, bassin. Les applications d'eau froide provoquent un refroidissement de la peau.
- Bain de pieds chaud : les pieds sont placés à hauteur des chevilles dans de l'eau chaude à env. 40° C. Suite à la dilatation des vaisseaux et grâce à une meilleure circulation sanguine, la chaleur intérieure peut être transportée hors du corps et assure ainsi son refroidissement.
- Le cas échéant, pause de repos.

Résumé : séance de sauna

Une séance de sauna comprend la phase de chaleur et la phase de refroidissement, la phase de refroidissement (le cas échéant avec la phase de repos) doit être au moins aussi longue que la phase de chauffe.