

Guide de bonne pratique pour le SAUNA

Toutes les personnes en bonne santé ne supportent pas le sauna. Chacun doit faire la séance selon son propre ressenti. Il existe également des personnes pour qui le sauna est contre-indiqué voire interdit.

Contre-indications utilisation Sauna

Voici un tableau récapitulatif des contre-indications à l'utilisation d'un sauna.

De manière générale et en cas de doute, il convient de toujours demander à son médecin si une séance de sauna peut être pratiquée car certaines situations ou maladies sont incompatibles avec le sauna et peuvent avoir des conséquences graves voire mortelles. Si vous faites partie des personnes indiquées en vigilance, vous devez en parler avec votre médecin avant de prendre l'initiative d'un moment de détente dans un sauna.

La liste des contre-indications ci-dessous n'est pas exhaustive :

Grossesse	Sauna interdit au début de grossesse ou pendant une grossesse à risques
Consommation d'alcool ou drogues	Interdit
Après un repas copieux	Déconseillé avant deux heures (1)
Plaies ouvertes	Interdit
Sujet aux maux de tête	Déconseillé (2)
Enfants en dessous de 6 ans	Déconseillé (3)
Infestions aiguës avec fièvre (grippe)	Interdit
Rétrécissement aortique	Interdit
Hypotension/ Hypertension	Interdit
Prise de médicaments	Vigilance
Maladie cardiaque instable	Interdit
Asthme	Vigilance
Diabète	Vigilance
Insuffisance veineuse, varices	Vigilance
Problèmes cutanés	Vigilance

(1) Il faut attendre la fin de la digestion. Quant aux séances de sport, il faut se reposer avant la séance de sauna afin que le corps puisse réagir correctement à la chaleur.

(2) L'alternance chaud/froid peut être un élément déclencheur.

(3) Ils ne connaissent pas encore assez leur corps pour dire si le sauna est appréciable ou non.

Guide de bonne pratique pour le SAUNA

Une séance de sauna se déroule en plusieurs étapes :

- **OBLIGATOIRE !! Commencez par prendre une douche chaude, suivie d'un séchage minutieux.**
- pensez à ôter tous vos **bijoux** et vos lunettes qui pourraient vous brûler, réchauffés par la chaleur ambiante. Il est inutile de prévoir de la **lecture**, votre livre ou votre magazine risquerait d'être endommagé par la **vapeur**. Inutile également de penser apporter un appareil électronique, vous êtes sûr de le rendre inutilisable. Profitez d'un moment de déconnexion !
- Le sauna se pratique généralement nu, car le port d'un maillot de bain empêcherait l'évaporation de la sueur. Sachez si vous êtes pudique que la serviette ne doit pas être enroulée autour du corps mais sert à isoler celui-ci de la chaleur du banc en bois.
- La température de la cabine de sauna est fixée à **80°C** environ
- Le **premier passage au sauna** doit être **assez court** : 8 à 10 minutes pour laisser la peau s'habituer à la chaleur et transpirer.
- On sort ensuite du sauna pour prendre une **douche froide (ou se rouler dans la neige...)**
- On s'essuie soigneusement et on prend le temps de se **reposer environ 10 minutes** avant de retourner au sauna.
- Les séances suivantes peuvent durer 10 à 15 minutes, avant de reprendre une douche froide.
- L'alternance de "chaud-froid" permet de profiter pleinement des **effets positifs et relaxants du sauna**.

Il est conseillé de faire au **maximum trois passages dans le sauna**. Pensez à vous **hydrater** (pas d'alcool !!) entre chaque passage.

Dans tous les cas, il vaut mieux éviter de passer plus d'une **heure par jour** dans le sauna.

Après votre séance de sauna, il faudra boire beaucoup d'eau pour compenser les pertes évacuées par la **transpiration**.

Guide de bonne pratique pour le SAUNA

Quelques conseils pratiques :

- Avant de vous diriger vers le sauna :
 - Prendre une douche
 - ne pas oublier sa SERVIETTE !
- Avant d'entrer dans le sauna :
 - enlever vos chaussures et les laisser sur la palette devant le sauna !
Vous pouvez éventuellement les glisser sous le tonneau pour les mettre un peu plus à l'abri.

EN AUCUN CAS ENTRER DANS LE SAUNA AVEC SES CHAUSSURES !!!

- Vous pouvez ensuite entrer dans le sauna. Refermez la porte rapidement.
- **DANS LE SAUNA :**
 - posez votre serviette sur un banc
 - Retourner le sablier afin de connaître votre temps à l'intérieur du sauna
 - installez-vous, détendez-vous...
 - à priori le sauna est naturellement assez humide et ne nécessite pas de verser de l'eau sur le poêle – en aucun cas verser plus d'une cuillère d'eau par séance sur les pierres du poêle!
 - Restez dans le sauna pendant 10 à 15 minutes, mais aussi :
ÉCOUTEZ VOTRE CORPS !
Ne forcez pas si vous vous sentez mal ou inconfortable, mais sortez du sauna.
- **EN SORTANT DU SAUNA**
 - Rafraichissez-vous au plus vite possible:
 - Douche froide, dans la neige,...
 - Re-hydratez-vous (pas d'alcool !) et reposez-vous pendant environ 10 minutes avant de recommencer...