

Sauna, des règles simples

Pour les novices le sauna est un grand mystère... Comment se pratique-t-il ? Y-a-t-il des règles à suivre, des précautions à prendre ? Voici une petite liste de choses à savoir.

Règle n°1 : L'utilisation d'un sauna ne doit se faire que si l'on est en **bonne condition physique**. Les contraintes pour le corps, le cœur et plus généralement l'organisme, sont importantes. Il est conseillé d'en parler à son médecin.

Règle n°2 : Nu(e) ou en maillot ? La nudité est de règle dans les pays nordiques. Elle permet d'apprécier pleinement les effets de la chaleur sur l'intégralité du corps. Le maillot est une entrave. Qui plus est très peu hygiénique car la sueur va s'y accumuler.

Règle n°3 : Durée de la séance : Evitez de prévoir une durée à l'avance. Evitez l'utilisation d'un sablier pour déterminer le temps passé dans le sauna. **Soyez à l'écoute de votre corps**. C'est lui qui vous dira à quel moment sortir de la cabine. Cette durée varie en fonction de votre forme du jour, de vos préoccupations.

Règle n°4 : Température: Le sauna est multiple. Il peut s'utiliser entre 60° et 100°. A chacun ses préférences. Il n'y a qu'une seule température idéale : **celle qui vous convient et qui aura été définie au préalable avec les responsables du lieu**.

Règle n° 5 : avec ou sans eau ? Le fait de jeter de l'eau sur les pierres, humidifie instantanément l'air dans la cabine de sauna. Comme pour la température, c'est une appréciation personnelle. Certains préfèrent l'air sec alors que d'autres le préfèrent humide.

Règle n°6 : **Serviette : Elle est indispensable. Elle se pose sur la banquette. Aucune partie du corps ne doit être en contact direct avec les banquettes pour une question d'hygiène.**

Règle n°7 : La douche : Froide de préférence tout de suite au sortir du sauna. Elle va stopper la sudation et permettre un état de bien-être quasi-instantané.

Règle n°8 : Hydratation et relaxation. Une séance de sauna est une épreuve physique. Il est important de la prolonger **en s'allongeant et en buvant de l'eau**, de préférence.

Règle n°9 : Nombre de passages : il est possible de faire plusieurs passages dans le sauna. Là encore c'est le corps qui fixera les limites. Si l'on en a plus envie, ne pas se forcer.

Règle n°10 : Ne jamais poser la serviette sur le poêle ou les pierres. Elle risquerait de s'enflammer. Le poêle n'est pas un sèche serviette.