



Piscines



Guide d'utilisation



du Sauna

Les bonnes habitudes dès le début.

Les bonnes habitudes se prennent dès le début :

La première avant d'entrer dans le sauna est la douche, pour l'hygiène et pour réchauffer le corps par la vasodilatation des capillaires cutanés. De cette simple pratique peut dépendre la réussite ou l'échec de la séance. Ensuite, on pénètre dans la cabine et l'on choisit la banquette la plus basse. On étale sa serviette et l'on s'assoit les pieds sur le banc ou les jambes allongées.

Deux passages pour une 1ère séance.

L'air chaud ne manque pas de surprendre et les muqueuses nasales sont les premières agressées, ce désagrément disparaît très vite, et après quelques séances on ne le ressent plus du tout. Les premières fois il est préférable de s'installer sur la banquette du bas car la T° y est moins élevée. Regardez l'heure, car **la séance n'excédera pas 8 à 10 minutes**; c'est un impératif à ne pas dépasser, mais pas à atteindre coûte que coûte. **Par la suite la 1ère séance sera comprise entre 8 et 15 minutes**

Si la chaleur se révèle désagréable et si l'impression de brûlure persiste, il faut sortir. La porte d'un sauna n'a pas de serrure, il suffit de la pousser pour qu'elle s'ouvre.

Quelle que soit la durée de ce premier passage, que la sueur soit apparue ou non, on prend une douche tiède ou fraîche et l'on se dirige vers la salle de relaxation où l'on se repose jusqu'à ce que la paix organique soit retrouvée : **10 à 15 minutes** suffisent, mais rien n'empêche de prolonger ce repos.

Lorsque l'on se sent dispos, on revient dans la cabine après être passé sous la douche.

Ce deuxième passage est, en général, mieux supporté, car la sueur plus abondante protège le corps en s'évaporant. Malgré ce confort relatif, **les 10 à 15 minutes ne seront pas dépassées**. En sortant, la douche sera choisie plus fraîche et pour ceux qui se sentent bien, rien ne leur interdit le bain froid.

Il sera court, de 10 à 30 secondes.

Le repos qui suit laisse une impression de grand calme et favorise l'assoupissement. On peut pour une première séance s'arrêter là; mais, si on en éprouve le désir, on peut effectuer un **3ème passage**.

Le même protocole sera respecté, avec une durée souvent plus courte car la chaleur se révèle plus inconfortable que lors de la 2ème phase.

La douche ou le bain froid doit soustraire la chaleur emmagasinée et permettre à la température de se normaliser. Ne pas oublier qu'il est impératif, pour des raisons d'hygiène, de se débarrasser de sa sueur sous la douche avant de pénétrer dans le bain froid.

La sudation neutralisée, un dernier repos permet de retrouver tout son tonus.

C'est à ce moment là que l'on sent son corps léger et que l'on éprouve la sensation d'une grande récupération d'énergie. Ceci témoigne d'une séance réussie.

Vigilance dans le sauna.

Si la sudation est la finalité du sauna, les premières séances ne déclenchent pas systématiquement la sueur. Certains sujets possèdent une peau mal irriguée soit par perte des capillaires, soit par isolement dû au tissu conjonctif cellulitique, et les glandes sudoripares atrophiées n'évacuent pas de sueur ce qui limite les temps de séjour dans le sauna.

Insister n'améliore pas la situation, il faudra plusieurs courtes séances de 10 mn maximum pour régénérer les vaisseaux et préparer le corps le premier mois.

Nous répétons qu'il est essentiel de rester attentif aux réactions de son organisme. On comprend mieux désormais l'attitude presque religieuse du Finlandais, tout à l'écoute de son corps pour exploiter avec la plus grande finesse les bienfaits du sauna.

Patience, la transpiration viendra !

C'est finalement au fil des séances que l'on maîtrise la technique et que le corps ajuste ses réactions. La sudation apparaît de plus en plus rapidement, et son abondance répartie sur toute la surface cutanée permet des séjours plus longs dans la cabine.

Pour ceux qui transpirent peu ou prou, qu'ils ne s'inquiètent pas, de séance en séance ils verront les gouttelettes de plus en plus nombreuses se former sur le front, le thorax, le dos, l'abdomen, les bras et enfin les jambes, ces dernières étant toujours les plus rebelles à la sudation.

Le bain froid, toujours plus apprécié, deviendra un complément indispensable pour le baigneur qui saura alors maîtriser sa perte calorique et favoriser sa réaction glandulaire si revitalisante. Une dizaine de séances effectuées régulièrement, se révéleront nécessaires pour adapter son comportement au chaud et au froid et en retirer les premiers bénéfices.

Récapitulatif :

Douche

1 ère séance 8 à 15 minutes

Douche tiède ou fraîche

Repos 10 à 15 minutes

2 ème séance 10 à 15 minutes

Douche et bain froid 10 à 30 secondes

Repos 10 à 15 minutes

3 ème séance

Douche et bain froid 10 à 30 secondes

Repos