

Le **sauna** est une petite cabane de bois dans laquelle on prend un bain de chaleur sèche, pouvant varier de 70°C à 100°C, pour le bien-être.

Le sauna est chauffé par un poêle à bois. Le poêle chauffe des pierres à sauna dans un réceptacle situé à l'intérieur du sauna.

On utilise des pierres n'éclatant pas sous les chocs thermiques et accumulant bien la chaleur. Une fois les pierres surchauffées, une louche d'eau est versée dessus, produisant une bouffée de vapeur. L'opération peut être répétée plusieurs fois.

Le sauna est avant tout un instant de détente et de convivialité dans le respect d'une hygiène garantissant le confort de chacun.

La respiration devient plus profonde, le rythme cardiaque et la circulation sanguine se font plus rapides et dilatent les vaisseaux sanguins. La perte d'eau par transpiration peut être d'un litre par heure et la température corporelle peut alors monter jusqu'à 40°C. La chaleur dense peut s'avérer oppressante lors des premières séances. Les places hautes étant celles où l'air est le plus chaud, préférer des places plus basses si la chaleur semble trop étouffant.

Sont énumérées ci-après les principales raisons à la pratique du sauna.



- L'hygiène
- Calmer les nerfs ce que procurent les phases de détente et de repos.
- Chasser le stress par l'égalité d'humeur qui suit un sauna.
- Éliminer la fatigue.
- Stimuler la circulation sanguine qui amène à une plus grande oxygénation du corps.
- Renforcer le système immunitaire contre les rhumes et les refroidissements.
- Dégager les voies respiratoires par de profondes inhalations (favorisé par l'emploi d'huiles essentielles).
- Accélérer la sudation et ainsi nettoyer et améliorer l'élasticité de la peau.
- Assouplir les muscles et éliminer les tensions musculaires.



Le **hammam** est un bain de vapeur à environ 50° C ; la chaleur, saturée à 100 % d'humidité, est facilement supportable.

Son action principale est une importante vasodilatation induisant une relaxation très efficace. Le hammam est très recommandé après une activité musculaire. Il procure une relaxation intense qui va détendre les muscles, soulager (voire éviter) les courbatures et douleurs ligamentaires. Le bénéfice en termes de récupération le rend recommandable à l'entraînement des sportifs de haut niveau.

- Par la relaxation qu'il procure, le hammam induit une torpeur bénéfique au sommeil.
- Une perte d'eau qu'il faut d'ailleurs compenser pour éviter une déshydratation, surtout si le hammam est fréquenté après une activité physique.

L'essentiel est de se sentir à l'aise, détendu. Lorsque la chaleur se fait trop forte, n'hésitez pas à sortir pour vous rafraîchir sous la douche ; profitez-en également pour éliminer les premières peaux mortes au gant de crin.

### **Les bienfaits du Hammam :**

Beauté, détente, relaxation... le hammam a beaucoup à nous offrir, tant au niveau du corps que de l'esprit.

Côté beauté, la chaleur permet d'ouvrir les pores de l'eau et d'éliminer les impuretés. Celles-ci sont exfoliées pendant ou après le hammam, à l'aide du gant de crin traditionnel.

Côté bien-être, la forte température calme les tensions musculaires ;

La moiteur, le calme, la configuration des lieux contribuent également à un décrochage de l'esprit ; ainsi, le hammam est une véritable parenthèse de détente dans notre quotidien, pour peu que l'on sache s'abandonner à la langueur des lieux.

### **Précautions :**

L'humidité favorise le développement des bactéries, aussi est-il préférable, pour s'asseoir ou s'allonger de se vêtir d'un maillot de bain ou d'une petite serviette.

La chaleur est contre-indiquée aux personnes souffrant de troubles circulatoires, cardiaques, et certaines maladies dermatologiques. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin traitant. Il est également déconseillé aux femmes enceintes de se rendre au hammam.

A la fin de la séance, veillez à boire suffisamment afin de compenser les pertes en eau.