

Détente à l'orientale ou remise en forme à la scandinave, profitez des vertus du hammam ou du sauna, en respectant certaines précautions.

Le Sauna

Véritable institution en Scandinavie, le sauna revigore et détend.

Fabriquée en pin du Nord, la cabine comporte des bancs sur plusieurs niveaux et un calorifère où chauffent des pierres volcaniques. Un seau d'eau est là pour humidifier ces pierres et, par là même, l'atmosphère.

A la différence du hammam, le sauna dispense une chaleur très sèche (entre 3 et 20% d'humidité selon l'installation supérieure ou inférieure sur les bancs) et plus forte (entre 80 et 100°C). La température élevée provoque une sudation importante qui permet d'éliminer les toxines et de nettoyer la peau.

La respiration devient plus profonde. Le sauna détend les muscles et soulage les courbatures et l'arthrose.

Pour plus d'efficacité, la séance doit être suivie d'une douche tiède à froide pour activer la circulation sanguine et d'un quart d'heure de repos absolu.

Il est déconseillé aux personnes qui souffrent de troubles cardiaques, circulatoires, rénaux ou respiratoires.

Conseils pour un bienfait optimal :

- Prendre une **douche tiède** et se sécher correctement.
- Entrer dans la cabine, **s'installer sur le banc le plus bas** car il y fait moins chaud.
- Jeter de l'eau sur les pierres incandescentes pour **humidifier l'atmosphère**, aussi souvent que vous en ressentez le besoin.
- **Rester 5 à 6 mn allongé puis 2 mn assis**, sortir et prendre une **seconde douche tiède** (active la circulation sanguine), en commençant par **les pieds** (jamais la tête ou le cou).
- **Attendre 5 mn** puis rentrer à nouveau dans la cabine, si possible sur un banc situé plus haut.
- **Rester 10 mn** maximum, terminer par une **douche tiède à froide**.
- **Se reposer** complètement 15 mn et **réhydrater sa peau** avec une crème.

Bienfaits : tonique et relaxant ; élimine les toxines et nettoie la peau en profondeur par la sudation ; stimule la fonction cardiaque ; améliore la circulation sanguine par le chaud-froid (douche fraîche/sauna) ; soulage arthrose et courbatures ; apaise rhume et asthme léger.

Prévention santé : **Prendre son temps, ne jamais rester au-delà de ses possibilités** mieux vaut rentrer plusieurs fois pour une courte durée, qu'une fois très longuement ; se lever lentement pour éviter les vertiges ; après une séance, se réhydrater en buvant de l'eau et consommer un repas léger ; fréquence conseillée : 1 à 2 fois par semaine.

Le hammam

Héritage oriental des étuves antiques, le hammam est un bain de vapeur à 50°C. La chaleur, saturée à 100% d'humidité, laisse une impression de douceur et se supporte aisément, grâce à la vapeur d'eau.

Installé sur des banquettes, ou assis à même le sol (il y fait moins chaud!), la forte température calme tensions musculaires et courbatures, favorise le sommeil. Les glandes sudoripares sécrètent de la sueur et éliminent les déchets, nettoyant l'épiderme en profondeur.

La peau se ramollit, favorisant l'évacuation des cellules mortes : l'exfoliation est recommandée en fin de séance.

On ajoute souvent à la vapeur d'eau des huiles essentielles d'eucalyptus ou de pin aux propriétés apaisantes et décongestionnantes pour les bronches. Excellent en cas de rhume.

Suivi d'une douche tiède à froide et d'un massage, la séance au hammam tonifie et raffermi la peau.

Il est déconseillé aux personnes qui souffrent de troubles cardiaques, circulatoires ou rénaux.

Conseils pour un bienfait optimal :

- Prendre une **douche tiède** et **s'envelopper dans une serviette**.
- Entrer dans le bain de vapeur du hammam. Rester assis par terre, il y fait moins chaud.
- **Rester 10 mn au maximum** dans cette pièce, **puis sortir** dans la salle de repos.
- **Se savonner** sous une **douche tiède à froide**, **exfolier** sa peau (gommage) pour enlever les premières peaux mortes, se rincer soigneusement.
- **Rentrer à nouveau** dans le hammam. S'installer assis sur un banc ou allongé, encore **10 mn**.
- Sortir, se doucher et se masser.

Bienfaits : détend et assainit l'organisme par élimination des toxines ; nettoie et raffermi la peau ; élimine les peaux mortes ; soulage les courbatures et la fatigue ; soigne le rhume ; favorise le sommeil.

Prévention santé : **Prendre son temps, ne jamais rester au-delà de ses possibilités** mieux vaut rentrer plusieurs fois pour une courte durée, qu'une fois très longuement ; se lever lentement pour éviter les vertiges ; après une séance, se réhydrater en buvant de l'eau et consommer un repas léger ; fréquence conseillée : 1 à 2 fois par semaine.