

## L'art de faire du sauna

- Ne prenez pas un sauna avec un estomac vide ou après avoir mangé.
- Entrez déshabillé dans le sauna.
- Avant d'entrer dans le sauna prenez une douche chaude, pour des raisons d'hygiène, mais aussi pour enlever le film gras sur la peau retardant la transpiration.
- Séchez-vous avant d'entrer dans le sauna (une peau humide empêche la transpiration).
- Il est conseillé de prendre un bain de pieds chaud afin de préparer le corps à la chaleur. Avec des pieds chauds vous transpirez plus rapidement.
- Après le refroidissement, il est aussi conseillé de prendre un bain de pieds chaud. De cette façon vous évacuez le restant de chaleur accumulé dans votre corps. Ce procédé est aussi un excellent remède contre les rhumes. Le bain de pieds (jusqu'au niveau des chevilles) évite également à votre organisme de continuer de transpirer et stabilise la circulation. On réchauffe les pieds 3 à 5 minutes dans l'eau tiède jusqu'à ce qu'une chaleur agréable s'étend dans tout le corps.
- Evitez toute agitation et restez tranquille durant vos séances de sauna.
- Posez une grande serviette de bain sur le banc. Notice: Puisque l'air chaud monte, il fait plus chaud sur les bancs supérieurs. Les débutants devraient commencer par les bancs inférieurs ou moyennement élevés.
- Si vous préférez faire les séances de sauna en position allongée, il est conseillé de se redresser 2 minutes avant la fin de la séance et de faire quelques légers mouvements avec les jambes afin de stimuler la circulation sanguine. Vous évitez de cette manière le retour brutal du sang dans la partie inférieure du corps provoquant malaise et vertige.
- Pensez en premier lieu à votre santé! Si vous vous sentez mal, quittez immédiatement la cabine de sauna.
- La durée moyenne d'une séance de sauna est de 8 à 12 minutes, pouvant aller jusqu'à 15 minutes maximum. Il n'est pas conseillé de rester au-delà des 15.
- Passez sous la douche après chaque séance de sauna, et surtout avant de vous immerger dans le bassin d'eau froide.
- Afin d'optimiser l'effet bénéfique du sauna sur votre santé, la durée et l'intensité de la période de refroidissement doivent être suffisantes, tant à l'air frais qu'en eau froide. Un refroidissement insuffisant peut provoquer des maux de tête et une continuation de la transpiration.
- Pour la détente, des aires de repos sont à votre disposition.
- Buvez seulement après le dernier passage au sauna. Pas d'alcool! Des eaux minérales riches en calcium et magnésium ou des jus de fruits dilués sont recommandés (minium 1l).