



## Le sauna : un rituel anti-âge venu du Grand Nord

Les Finlandais ont tout juste ! Faire une séance de sauna 4 à 7 fois par semaine abaisserait de 40 % le risque de mortalité, toutes causes confondues, et accroîtrait la longévité. Quels bienfaits exactement attendre de la chaleur sèche ? Comment s'y prendre pour une efficacité thérapeutique optimale ?



Par **Jean-Brice Thivent**  
naturopathe et formateur

Le sauna tel qu'on le connaît aujourd'hui était déjà pratiqué en Finlande il y a 2 000 ans. *Die sauna* signifie « la suée » en finnois. Dans ce pays, tous les membres de la famille se retrouvent le samedi soir dans le sauna de la maison familiale pour partager un moment chaleureux.

Bien implantée dans toute l'Europe du Nord, cette pratique se développe maintenant quasiment partout, confortée par des études de plus en plus nombreuses qui soulignent ses bienfaits pour l'organisme. Non, le sauna n'est pas « dangereux pour le cœur et les hypertendus » ; non, il ne donne pas de varices ; non, sa chaleur ne relâche pas les tissus... Pour s'en convaincre, voyons ce qui se passe dans l'organisme lorsqu'il est soumis à la chaleur d'un sauna.

### Ce qu'il se passe dans votre corps lorsqu'il est au sauna

Après quelques instants dans la chaleur sèche d'un sauna (entre 70 °C et 100 °C), la chaleur corporelle s'élève : celle de la peau (qui passe de 30-32 °C à 40-42 °C), puis celle des organes internes (+ 2 °C). L'organisme réagit pour compenser la hausse de température.

- Il se met à sécréter plus de sueur : 20 à 40 g/minute<sup>1</sup> (contre 0,3 g habituellement). Mais l'évaporation de la sueur ne suffit bientôt plus, alors...
- ... les vaisseaux cutanés (capillaires) se dilatent, le débit sanguin et la fréquence cardiaque augmentent de 50 %<sup>2</sup>...

- ... sans impacter vraiment la pression artérielle : elle peut s'élever ou baisser, mais toujours de façon insignifiante<sup>3</sup>...
- ... la fréquence respiratoire s'accélère pour compenser la diminution du prélèvement de l'oxygène dans l'air chaud...
- ... précipitant le métabolisme de tout l'organisme (il brûle davantage de calories : 20 à 30 minutes de sauna permettent de brûler entre 300 et 500 kcal) et le travail d'élimination.

### Ce que vous pouvez attendre du sauna

#### Le sauna aide à éliminer les toxines

Au sauna, vos quelque 3 millions de glandes sudoripares tournent à plein régime. Composée de 99 % d'eau et de 1 % de déchets, la sueur est une porte de sortie pour évacuer les toxines :

- produits de la dégradation des protéines (acide urique, urée, créatinine...);
- déchets acides (acide lactique, acide gras...);
- substances chimiques (résidus médicamenteux, toxines...);
- chlorure de sodium (sel).

Le sauna contribue ainsi à soulager le travail du rein<sup>4</sup>. Pour compenser les pertes en eau, pensez à boire de l'eau après la séance (pas pendant<sup>5</sup>). Si vous faites plus de deux séances de sauna par semaine, il peut être intéressant de contrebalancer les pertes en minéraux également évacués par la sueur (potassium, calcium, magnésium...) en buvant des soupes et des jus de légumes, qui en contiennent beaucoup.

1. Branböck P., Knoth W., *Das neue Saunabuch*, München, Heyne, 1973.

2. Fritzsche I., Fritzsche W., *Alles über Saunabaden*, Weidach, Sauna Verlag W. Thomas, 1975.

3. Bromm B., « Der Einfluß unterschiedlicher Formen der Abkühlung während des Saunabadens auf ausgewählte Hertz-Kreislauf-Parameter bei Gesunden und Patienten mit Hypertonie », *Physiother.*, 29 (1977).

4. Branböck P., Knoth W., *op. cit.*

5. Weineck, J., *Biologie du sport*, Vigot, 1996.



## Le sauna aide à juguler la rétention d'eau

Quand nous consommons trop de sel, notre corps demande davantage d'eau. Il peut s'ensuivre une rétention. Le sauna est une façon de favoriser l'évacuation du sel : nous éliminons 5 g de chlorure de sodium, autrement dit du sel, par litre de sueur. De cette manière, le sauna permettrait de dégonfler.

## Le sauna aide les sédentaires à perdre du poids, mais...

Des adultes obèses sont susceptibles de voir leur poids corporel et leur masse grasse diminuer avec des séances de sauna quotidiennes de 15 minutes<sup>6</sup> sur le long terme (10 semaines).

Cependant, on n'obtient aucun bénéfice sur ce terrain chez les sujets habitués à faire du sport régulièrement.

## Le sauna soulage les rhumatismes

Que ce soit pour des contractures musculaires, des myofibroses, des pathologies rachidiennes d'origine musculaire et à composantes rhumatismales, la fréquentation régulière du sauna procure un soulagement durable. Les patients atteints d'arthrite rhumatoïdale ou d'une spondylarthrite ankylosante (inflammations articulaires) ont moins mal après huit cures de sauna<sup>7</sup>. La fatigue et la raideur dans les membres régressent également. La chaleur détend les muscles, ce qui facilite les mouvements des articulations. Elle permet un ralentissement marqué des poussées chez les rhumatisants chroniques<sup>8</sup>.

Certains de ces effets sont de courte durée, mais la condition physique et émotionnelle des participants s'en trouve toujours améliorée quatre semaines après la dernière séance.

## Le sauna et vos capacités respiratoires

Le sauna est un moyen très efficace pour décongestionner les poumons : il peut accroître temporairement la fonction pulmonaire de 10 %<sup>9</sup>. Il est ainsi recommandé aux personnes atteintes d'asthme bronchique et de bronchite asthmatiforme. Elle aide à réduire les doses de médicaments à base d'hormones corticostéroïdes, qui sont souvent prescrits chez les asthmatiques, et donc de diminuer leurs effets secondaires<sup>10</sup>. L'hyperthermie renforce la production de globules blancs, qui renforcent la défense contre les infections des voies respiratoires<sup>11</sup>. Le sauna est associé à une réduction du

risque de pneumonie<sup>12</sup> de 37 % pour les personnes prenant quatre bains ou plus par semaine.

## Cas particuliers

### Si vous avez une insuffisance veineuse

Dans les cas bénins d'insuffisance circulatoire, le sauna n'est pas contre-indiqué<sup>13</sup>. Au contraire, l'alternance chaleur sèche/douche froide provoque une « gymnastique circulatoire » rééducatrice pour les veines (vasodilatation et vasoconstriction) et accélère le retour veineux. La dilatation de tous les vaisseaux du corps favorise même une meilleure répartition du sang dans tout le corps, évitant les stagnations dans les jambes.

En cas d'inflammation d'une varice, en revanche, vous devrez renoncer au sauna jusqu'à ce que l'inflammation se résorbe. L'insuffisance veineuse chronique, un syndrome post-thrombotique, ou des varices primitives sévères constituent également des contre-indications.

### Si vous avez une fragilité cardiovasculaire

Avec quelques précautions, que je vais détailler, le sauna constitue un excellent outil de rééducation cardiovasculaire, en particulier pour les personnes qui ne peuvent faire d'exercice physique.

Dans le sauna, la dilatation des vaisseaux sanguins cutanés est associée à une diminution des résistances vasculaires périphériques de 46 %<sup>14</sup>. L'ensemble du réseau capillaire et artériel est ouvert. Le sang circule plus facilement. Le cœur a beaucoup moins d'efforts à produire pour propulser le sang. Ainsi, l'accroissement de l'activité cardiaque du fait de la chaleur (comparable à une activité physique d'intensité faible à modérée<sup>15</sup>) n'entraîne qu'une surcharge de travail négligeable pour le cœur. De plus, cette légère surcharge est optimisée grâce à la vasodilatation des vaisseaux coronaires (ceux qui nourrissent et oxygènent le muscle cardiaque). Celui-ci est mieux nourri, plus oxygéné, et son travail facilité par une circulation plus fluide.

La recherche montre même un **risque de crise cardiaque mortelle** diminué de 22 % chez ceux qui vont au sauna 2 à 3 fois/semaine. Quant au risque de mortalité résultant de maladies des artères coronaires, comme l'**insuffisance car-**

6. Biro S. et al., « Clinical implications of thermal therapy in lifestyle-related diseases », *Exp. Biol. Med.*, 2003, 228 (10) : 1245-1249.

7. Oosterveld F.G. et al., « Infrared sauna in patients with rheumatoid arthritis and ankylosing spondylitis. A pilot study showing good tolerance, short-term improvement of pain and stiffness, and a trend towards long-term beneficial effects », *Clin. Rheumatol.*, 2009 Jan., 28 (1) : 29-34.

8. Weineck J., *op. cit.*

9. Tom De Keukeleire, pneumologue : <https://plusmagazine.levif.be/sante/le-sauna-vraiment-bon-pour-la-sante/article-normal-461733.html>

10. Erikson-Lihr dans Fritzsche-Fritzsche, *op. cit.*

11. Böttcher B., Kiess E., « Praktische Erfahrungen bei der Anwendung der Sauna als Prophylaxe im Vorschulalter », *Med. u. Sport*, 18 (1978).

12. Kunutsor K. et al., « Frequent sauna bathing may reduce the risk of pneumonia in middle-aged Caucasian men », *The KHD prospective cohort study*, <https://doi.org/10.1016/j.rmed.2017.10.018>.

13. <http://www.phlebologue.fr/vrai-faux/>

14. Fritzsche, *op. cit.*

15. Le rythme cardiaque atteint jusqu'à 100 bpm chez les individus habitués (sauna modéré) et jusqu'à 150 bpm chez les individus non habitués (sauna intense).



**diac** par exemple, il était de 23 % et 48 % inférieur chez les sujets qui allaient au sauna à ces rythmes hebdomadaires respectifs<sup>16</sup>. Aller fréquemment au sauna (2 à 7 fois/semaine) fait aussi baisser le **risque d'accident vasculaire cérébral** de façon importante<sup>17</sup> (de 16 à 61 %).

La facilitation du travail cardiaque et la fluidification de la circulation font du sauna une indication<sup>18</sup> pour :

- les formes **légères** d'hypertension ;
- les pathologies coronaires asymptomatiques ;
- les patients post-infarctus en phase de rééducation.

**Peut-on faire une séance de sauna en cas d'hypertension ou d'hypotension ?** Dans les deux cas, les variations de tension sont extrêmement faibles au cours d'une séance de sauna. En cas d'hypotension, on veillera simplement à ne pas se relever trop brusquement. Si vous présentez une capacité de performance cardiaque limitée (personnes âgées, hypertendues ou atteintes de pathologies cardiaques), **évit**ez de **prendre une douche froide après un sauna**. Le corps s'adapte au froid par une vasoconstriction brutale qui accroît fortement la tension artérielle. Pour vous, l'exposition à l'air frais sera préférable.

### Contre-indications absolues au sauna<sup>19</sup>

- Maladies inflammatoires aiguës (touchant particulièrement le foie et les reins).
- Infections générales fébriles, virales ou bactériennes.
- Maladies infectieuses (par exemple, de la peau).
- Infarctus du myocarde au stade aigu, état de décompensation cardiovasculaire.
- Pathologies coronaires avec symptômes d'un rétrécissement de la veine aortique.
- Troubles sévères de la circulation cérébrale.
- Hypertension supérieure à 200 mHg d'origine rénale.
- Épilepsie.
- Glaucome.
- Insuffisance veineuse chronique, syndrome post-thrombotique, varices primitives sévères.

16. Tanjaniina *et al.*, « Association between sauna bathing and fatal cardiovascular and all-cause mortality events », *JAMA*, 2015.

17. Kunutsor S.K. *et al.*, « Sauna bathing reduces the risk of stroke in Finnish men and women. A prospective cohort study », *Neurology*, May 2018, 90 (22).

18. Bromm *et al.*, art. cit.

19. Prokop L., « Sauna – Wem verbieten, wem zuraten? », *Medical Tribune*, 15, 1980.

## Une séance de sauna dans les règles de l'art

### Organisation

**Durée** : 1 heure (environ), 1 à 7 fois/semaine. C'est la régularité qui sera « payante ». Attendez 15 à 30 minutes après un effort sportif et 2 heures après un repas, pour ne pas entraver la digestion.

**Tenu** : nu pour transpirer uniformément (ou avec une serviette en coton n'entravant pas la transpiration).

**Sauna** : en bois et à l'odeur neutre, gage de propreté.

**Température** : 80-90 °C (moins que ça : il est difficile d'obtenir une sudation efficace ; plus que ça : c'est très difficile à supporter sans un long entraînement). La température affichée est celle du banc supérieur, le plus chaud (les bancs inférieurs sont moins chauds de 5 à 10 °C par étage).

**Taux d'humidité dans l'air** : bas (5-15 % max.). Vérifiez sur l'hygromètre ! Ne versez pas d'eau sur les pierres volcaniques chauffantes, comme cela se voit souvent en France ! Cela dégage un nuage de vapeur « agressif » qui rend l'atmosphère vite insupportable.

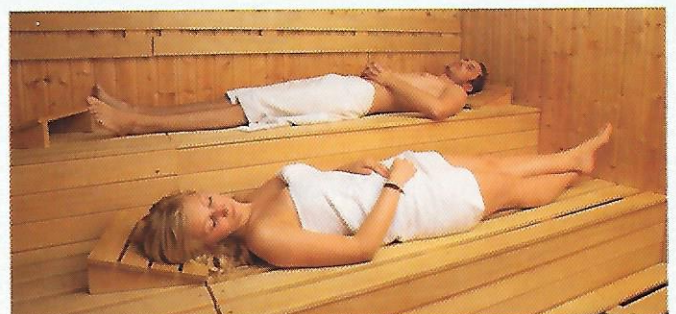
On croit souvent qu'une bonne suée doit être longue pour être efficace. En réalité, vous tirerez plus de bénéfices en **fractionnant la séance**. En fonction de votre habitude et de votre tolérance, effectuez un à trois passages tels que décrits ci-dessous (1 passage = une

phase chaude + une brève phase froide + une phase d'oxygénation/repos). Si vous êtes fatigué ou sortez d'une séance de sport, deux passages suffiront (un seul si vous avez déjà bien transpiré).

### Déroulement d'un passage

La phase chaude – 8 à 12 minutes

1. Prenez une douche chaude pour préparer la peau et les vaisseaux à la sudation.
2. Avant d'entrer dans le sauna, séchez-vous bien afin de ne pas y amener d'humidité et de transpirer plus rapidement.
3. Installez-vous en position couchée sur un étage, les pieds au même niveau que la tête pour faciliter la circulation et l'uniformisation de la température.





Si vous souffrez d'une **légère insuffisance veineuse**, évitez de vous asseoir en laissant pendre vos pieds pour éviter la stagnation du sang dans les jambes, et placez un linge froid humide sur vos varices.

4. Restez 8 à 12 minutes. Il est possible que vous ne transpirez pas ou très peu au bout de 8 minutes. Certains ressentent une sorte d'oppression et l'envie de sortir prendre l'air. Cette réaction est normale quand la peau n'est pas entraînée à transpirer. Si c'est votre cas, inutile de vous forcer à rester. Si, au contraire, vous vous sentez bien et que votre peau transpire déjà, inutile de dépasser les 15 minutes. Au-delà, si vous n'êtes pas habitué, l'adaptation à la chaleur réclame un effort important de la part de votre organisme et une perte d'énergie peu souhaitable. Avec de l'entraînement (sauna ou exercice physique), vous transpirez de mieux en mieux et plus rapidement.

5. **Si votre tension est plutôt basse**, attention au moment de vous lever : allez-y progressivement, passez d'abord par la position assise.

### La phase froide – 3-4 minutes

Dès la sortie, prenez un bain ou une douche froide, voire très froide. Adaptez la température, la durée (de 10 secondes à 4 minutes) et la surface de contact au froid à vos capacités. Vous avez sans doute déjà vu des personnes sortir du sauna pour se jeter dans un lac glacé ou se rouler dans la neige. Ce type de sortie est réservé aux personnes entraînées à réagir au froid.



**La douche froide est contre-indiquée aux insuffisants cardiaques et aux hypertendus.** Si c'est votre cas ou si simplement vous êtes frileux, préférez une marche au grand air, torse nu. **Si vous souffrez d'insuffisance veineuse**, faites simplement couler l'eau froide sans pression, de la périphérie vers le centre pour favoriser la vasoconstriction et le retour veineux, utile à la « rééducation » des vaisseaux.

Si l'adaptation est bonne, vous constaterez dans les secondes qui suivent un rougissement de la peau et une sensation bien-faisante de chaleur. Les tremblements sont le signe que les capacités d'adaptation ont été dépassées.



Avant la phase de repos, il est bon de sortir prendre un bol d'air quelques secondes : les poumons ont besoin d'oxygène « frais ».

### La phase de relaxation – 10 à 20 minutes

Un sauna digne de ce nom doit proposer un espace détente chauffé avec des transats ou, mieux, des lits avec couverture. Séchez-vous, allongez-vous et couvrez-vous complètement de la tête aux pieds. Il ne faut pas perdre d'énergie en refroidissant la moindre parcelle de peau.



La chute de la fréquence respiratoire et cardiaque qui suit la phase froide conduit à un état de détente et de chaleur qui envahit tout le corps. Le système nerveux vient de basculer en vagotonie, qui favorise la mise en repos et la reconstruction cellulaire. Lors de cette phase de détente, le corps reconstitue ses réserves nerveuses. Les vaisseaux cutanés vont se redilater, les pores vont se rouvrir. La peau est prête pour une nouvelle suee...

À l'issue de ce premier circuit, qui aura duré entre 20 et 40 minutes, vous serez prêt pour les passages suivants. Vous verrez que votre peau sera davantage prompte à transpirer. Ces passages suivants sont ceux de l'élimination. Il peut être intéressant de se faire masser entre le deuxième et le troisième passage, au moment où le déstockage des toxines cutanées est maximal. Pensez à boire après vos séances. ■

Jean-Brice Thivent