

Guide d'utilisation du Sauna

Procédure d'utilisation

TEMPÉRATURE IDÉALE :

- **Sauna traditionnel** : 80–100°C (température optimale pour les effets cardiovasculaires)
- **Humidité** : 5 % à 20 % (selon confort et tolérance)
- **Löyly (eau sur les pierres)** : pour augmenter temporairement l'humidité et intensifier la sudation

TEMPS RECOMMANDÉ :

- **Débutant** : 5 à 10 minutes
- **Intermédiaire** : 10 à 20 minutes
- **Avancé** : Jusqu'à 30 minutes
- **Objectif santé globale** : accumuler 60 minutes par semaine



Bien profiter de son sauna

- **S'hydrater abondamment** avant et après chaque séance
- **Éviter l'alcool et les repas lourds** dans les heures précédant l'utilisation
- **Prendre une douche tiède** avant d'entrer afin de préparer la peau à la chaleur
- **Ne pas apporter d'objets en métal ni de téléphone** à l'intérieur du sauna
- **Ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles** (eucalyptus, lavande) dans l'eau pour une expérience aromatique agréable
- **Utiliser un haut-parleur** sans fil pour diffuser une musique de détente
- **Terminer par un moment de calme**, en position assise ou couchée, pour stabiliser le corps et l'esprit
- **Ajouter une séance de cold plunge si possible**, pour profiter pleinement des bienfaits de la thérapie par contraste
- **Gardez les bancs et les murs propres, et assurez une bonne ventilation** en laissant la porte ouverte après utilisation afin de préserver le bois intérieur

Guide d'utilisation du Sauna

Protocole d'utilisation selon l'objectif

SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

- **Température** : 80–100°C
- **Durée** : 5 à 20 minutes par session
- **Fréquence** : 2 à 3 fois par semaine, jusqu'à 7 fois pour des bénéfices maximaux
- **Bienfaits** : Amélioration de la santé cardiaque, réduction du risque d'accidents cardiovasculaires, libération d'endorphines pour une meilleure humeur

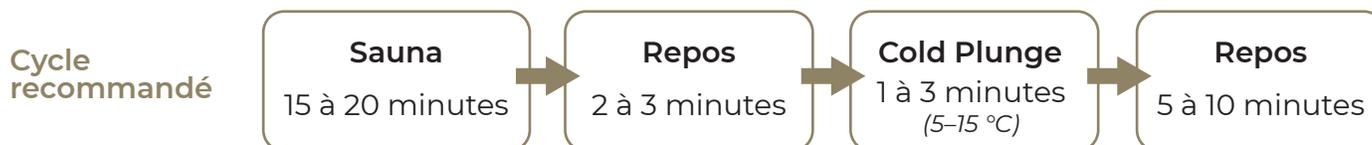
RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

- **Température** : 80–100°C
- **Durée** : 15 à 20 minutes par session
- **Fréquence** : Idéalement dans l'heure qui suit la séance d'entraînement
- **Bienfaits** : Favorise la régénération musculaire, réduit l'inflammation, diminue les douleurs post-entraînement (DOMS) et accélère le retour à l'effort

SANTÉ GÉNÉRALE ET GESTION DU STRESS

- **Objectif** : Accumuler environ 1 heure de sauna par semaine
- **Structure** : Diviser en 2 à 3 sessions de 20 à 30 minutes
- **Bienfaits** : Réduction du cortisol, activation des protéines de choc thermique (HSP), amélioration de la résilience au stress

PROTOCOLE DE THÉRAPIE PAR CONTRASTE (SAUNA + COLD PLUNGE)



- **Répétition** : 2 à 3 cycles selon la tolérance
- **Conseil** : Toujours terminer par le froid pour maximiser les effets métaboliques et renforcer la résilience
- **Bienfaits** : Amélioration de la circulation, réduction de l'inflammation, stimulation de la dopamine, activation des protéines de choc thermique (HSP), meilleure récupération et résilience au stress