

## ENFIN, UNE BIBLE DU SAUNA!

Marie France Coutu et André Fauteux

« La sueur est le parfum de l'accomplissement », a déjà déclaré avec élégance un commentateur sportif américain. Un énoncé inhabituel en Occident, où le camouflage des odeurs corporelles est une véritable obsession. Or, la reconnaissance scientifique des fonctions vitales de la transpiration se traduirait aujourd'hui par un engouement pour l'un des plus anciens rituels physiques et spirituels de l'histoire humaine, selon la psychothérapeute et éducatrice en santé globale américaine Nenah Sylver. Celle-ci est l'auteur d'une véritable bible sur le sujet, *The Holistic Handbook of Sauna Therapy*, soit le manuel holistique de la thérapie par le sauna, publié l'année dernière par le Center for Frequency.

Dans ce guide pratique, Mme Sylver partage le fruit de deux ans de recherche sur la science et la culture de cette pratique. Des vestiges mayas, vieux de 3 500 ans, d'un sauna de pierre avec feu de bois aux éléments à infrarouges dernier cri, elle révèle tout ce que doit savoir qui veut suer pour mieux vivre. Pour 80 % des campagnards finlandais qui en possèdent un, le sauna est un véritable mode de vie : plusieurs d'entre eux y sont même nés!

### Éliminer les rebuts des abus

Plusieurs médecins, rappelle Nenah Sylver, affirment que la prévalence croissante de maladies auto-immunes, comme la fatigue chronique et la polyarthrite rhumatoïde, tout comme l'émergence de l'hypersensibilité aux produits chimiques, serait attribuable en grande partie à la présence de toxines dans notre organisme. Des poisons absorbés au contact quotidien avec des milliers de composés chimiques entrant dans la fabrication de nos tapis jusqu'à notre crème de nuit, en passant par notre alimentation hyperindustrialisée. En général, 10 % de l'eau éliminée par le corps est émise sous forme de transpiration par la peau. Par contre, le sauna permet de hausser cette proportion à 30 %, ce qui permet aux autres organes d'élimination (reins, foie, poumons et système lymphatique) de se décongestionner et de se reposer. Une sudation régulière améliore aussi la circulation sanguine et favorise l'équilibre acido-basique, soit le pH du corps. Des effets qui peuvent soulager et même prévenir plusieurs

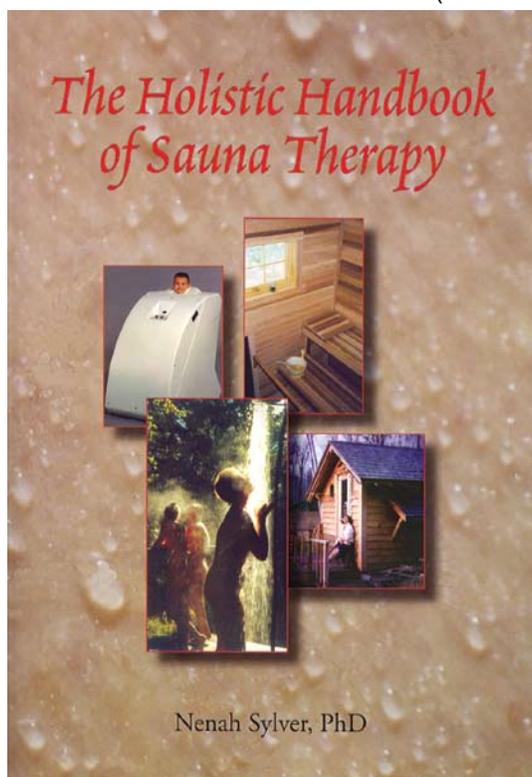
maux, dont l'engorgement des artères et les douleurs articulaires. Une séance de sauna de 15 minutes supprime la même quantité de mercure, de cadmium et autres métaux lourds que le rein pourrait traiter en 24 heures, selon une étude citée par Mme Sylver. Elle cite aussi un militaire qui affirme qu'un sauna de 20 à 30 minutes élimine autant de calories que de courir deux ou trois milles.

### Le rayonnement qui soigne

La transmission de la chaleur par rayonnement infrarouge, du même type que celui émis par le soleil, est la méthode la plus efficace pour élever la température du corps rapidement et efficacement pour en faire profiter notre métabolisme. On s'en sert même pour réchauffer les nouveaux-nés en incubateur. La recherche scientifique constate depuis peu que les saunas traditionnels, chauffés par un feu ou des éléments et faisant appel à la vapeur, émettent une radiation partielle d'ondes infrarouges : ils fonctionnent surtout par convection, c'est-à-dire en chauffant l'air, mais celui-ci doit atteindre une température de plus de 90 degrés Celsius (194 °F) pour chauffer le corps au point de déclencher la transpiration. Un occupant peut ressentir une sensation de bien-être, car la vapeur a certes ses vertus (elle fournit des ions négatifs et de l'humidité

compensant les effets néfastes de la combustion des microparticules à très haute température), mais ce contexte ne procure pas tout le potentiel bénéfique des infrarouges.

Au début du 20<sup>e</sup> siècle, le médecin américain John Harvey Kellogg, inventeur des célèbres céréales portant son nom, prouvait que la radiation d'ondes infrarouges améliorerait la santé de ses patients. Il a d'ailleurs conçu un appareil pouvant diffuser ces ondes : le « bain » de lampes électriques. Depuis, il a été démontré que ce sont les ondes infrarouges dites lointaines (invisibles car mesurant 5,6 à 1 000 microns ou milliardièmes de mètre) qui sont les plus favorables, alors que l'éclairage électrique fournit surtout des infrarouges de moyenne et courte longueur. En pénétrant la peau jusqu'à deux pouces de profondeur, les infrarouges lointains dilatent les vaisseaux sanguins, ce qui augmente la circulation sanguine; de plus, en chauffant le corps, ils provoquent une fièvre modérée qui active les organes et tue les microbes.



Dans ce nouveau livre, tant le profane que l'adepte et le thérapeute sauront y trouver leur compte pour en apprendre davantage sur l'histoire du sauna ainsi que ses limites et ses bienfaits.