

**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 17 (1960)

**Heft:** [9]

**Artikel:** La sauna source de santé

**Autor:** Hirvisalo, K.F.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996312>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

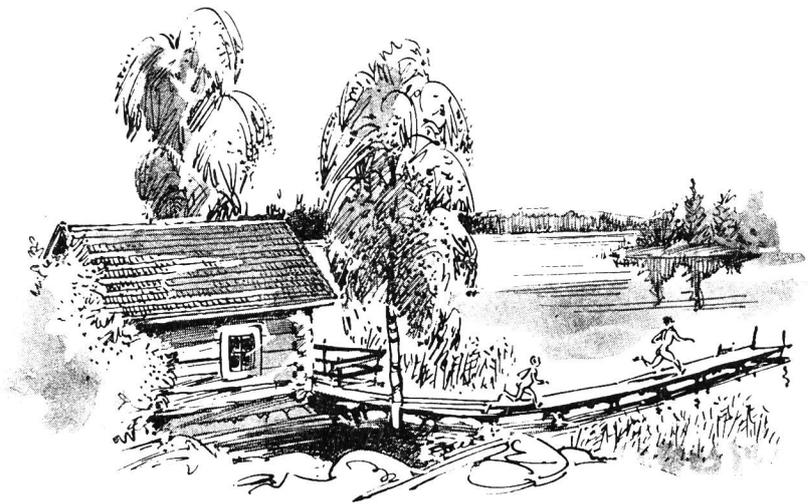
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La sauna source de santé



**Prof. K. F. Hirvisalo, Helsinki**

L'origine de la sauna finlandaise se perd dans la nuit des temps. Sa forme initiale doit être recherchée dans les régions boisées et parsemées de lacs de l'Est européen d'où elle a gagné la Finlande par deux voies, à savoir le lac Ladoga et l'Ostsee. Le peuple des bergers parcourant les régions dénudées des steppes ne connaît pas la sauna. Elle s'est implantée vraisemblablement dans le voisinage immédiat des habitations. Lorsque les vieux chasseurs rentraient fourbus et transis de leurs épuisantes chasses, le fourneau brûlant de leur hutte les accueillait et sous sa bienfaisante influence, le sang se remettait à couler dans les veines apportant à tout l'organisme un sentiment de bien-être inexprimable.

Le sportif finlandais actuel connaît bien sa sauna et il sait que c'est le meilleur endroit de relaxation où, après l'effort, ses muscles peuvent s'assouplir et ses membres retrouver leur vigueur et leur agilité. Les expériences faites par les soldats finlandais dans leur sauna de fortins furent aussi concluantes à ce sujet: « Là règne vraiment le repos et la paix » même si parfois le craquement du bois se mêlait au vacarme des explosions de grenades. Les expériences des bains sauna s'accordent pour témoigner du bien-être général qui en résulte, c'est-à-dire: bonne santé habituelle, mobilité spirituelle et corporelle ainsi que surcroît d'énergie. Confiant dans la bonne influence de la sauna, les hommes y cherchent aussi le moyen de se soulager de leurs maladies et cela souvent avec succès. Aujourd'hui encore on essaye de traiter des muscles, des nerfs et des articulations malades ainsi que des douleurs rhumatismales et autres maux semblables sur lesquels la sauna, complétée par des massages et par de la gymnastique thérapeutique, exerce une heureuse influence. On a également remarqué qu'elle ne convient pas à certaines personnes souffrant de troubles cardiaques, de maladies du système circulatoire ou du système nerveux. Les personnes robustes l'apprécient beaucoup, par contre.

Il est établi que la plupart des personnes perdent un peu de poids lors du bain sauna. Il ne s'agit là toutefois, qu'uniquement du poids de la sueur évacuée si bien qu'il est facile à comprendre que le bain sauna n'équivaut pas à une cure d'amaigrissement.

Le bain lui-même est effectué de la même manière qu'à l'origine. On s'assied ou se couche sur les « rayons » jusqu'à ce que l'on commence à transpirer sérieusement, ce qui est généralement le cas après 10 à 12 minutes. Puis suivent la douche froide et la flagellation du corps avec les souples branches de bouleaux. Le corps est soumis, dans sa totalité, c'est-à-dire de la tête à l'extrémité des orteils, à un traitement énergique au moyen d'une poignée de branches de bouleaux fraîchement coupées. Après quoi on se rend sous la

douche froide pour se laver et rentrer à nouveau dans la sauna pour recommencer l'opération identique une seconde fois. Si la saison, les circonstances et les installations le permettent, nager et se promener en pleine nature, pour offrir au corps, après le bain de chaleur et d'eau froide, un bain d'air frais bienfaisant. Un peu de repos immédiatement après le bain sauna est toujours le bienvenu. On peut naturellement prendre le bain selon un autre rite, mais celui décrit ci-dessus est celui encore appliqué de nos jours en Finlande. Ce qui est important, c'est qu'après la douche froide, aucun sentiment de froid ne doit subsister car cela pourrait entraîner des refroidissements et de ce fait le bain lui-même n'aurait plus de sens.

Le bain proprement dit exige une heure à une heure et demie. Le séjour dans la sauna chauffée à 70 ou 80 degrés ne devrait pas se prolonger au-delà de 20 minutes, car les organes de la circulation et du système nerveux se trouveraient mis à trop forte contribution. La résistance de personnes sous ce rapport est très variable. On ne devrait pas prendre un bain sauna lorsque l'on est malade ou très fatigué, ni après un repas trop copieux. Si le refroidissement est fait au moyen de la natation, il faut éviter de nager trop longtemps.

Le bain sauna finlandais est non seulement un moyen de rafraîchissement très efficace, mais encore une mesure d'hygiène corporelle. La haute température, les variations constantes d'humidité et l'usage régulier des branches de bouleaux, assouplissent la peau et facilitent l'évacuation des impuretés qui peuvent être enlevées par la dernière douche. Une chaleur humide, la flagellation avec les branches de bouleaux et aussi le massage font partie intégrante du bain sauna.

On comprend aisément que l'élargissement des vaisseaux sanguins ainsi provoqué entraîne la mise en mouvement d'une plus grande masse de sang et que de ce fait les échanges organiques sont grandement accentués ce qui entraîne le bien-être que ressent le baigneur qui use correctement de la sauna.

Les Finlandais sont habitués à la sauna depuis leur âge le plus tendre; elle fait partie intégrante de leur vie et elle remplit certainement un rôle très important dans le maintien et le développement de la santé populaire dans notre pays.

**Dr méd. Ernst Schlevogt, Braunschweig**

La pratique des bains sauna s'est développée, au cours des dernières années, avec une rapidité étonnante. La République fédérale allemande possède actuellement plus de 1000 installations de bain sauna avec une fréquence d'utilisation mensuelle de 1,5 million de bai-

gneurs, ce qui place notre pays au 3<sup>me</sup> rang des usagers de la sauna, après la Finlande et l'URSS. Le bain sauna n'est pas une mode ; il n'est même pas nouveau ; on pratiquait un bain semblable au moyen-âge déjà. Ce qui est important c'est que le bain sauna soit pris correctement. C'est pourquoi il est nécessaire de donner aux hôtes invités à le partager, les instructions nécessaires. L'air chaud agit non seulement sur l'ensemble de la surface du corps, mais aussi sur les voies respiratoires. Il en résulte un fort déplacement du sang, des interruptions de transpiration et un dérèglement du système nerveux. Il est nécessaire aussi de pouvoir respirer, à côté de l'air chaud, de l'air frais et pur en dehors du local même de la sauna. L'adaptation au chaud et au froid doit s'effectuer au même titre lors du bain sauna. La sauna est, dans une égale mesure, un moyen de transpirer et de s'endurcir. On sait, depuis Priessnitz, que le corps en transpiration réagit le mieux lorsqu'il est soumis à une revigorante douche froide. Ce qui est tout spécialement intéressant, c'est que le bain sauna peut être pratiqué, non seulement en été, mais plus particulièrement pendant les saisons froides. Le bain d'air froid qui accompagne le bain sauna est le plus grand cadeau qui puisse être fait aux êtres dégénérés et affaiblis des grandes villes. Les bains sauna favorisent le retour au calme après un gros effort physique, en ce sens qu'ils facilitent et complètent les échanges organiques. La sensation de fatigue cérébrale disparaît, la capacité de concentration augmente : la nervosité qui paralyse le travail se transforme en une joie intense qui facilite l'activité ; on se sent de nouveau en pleine forme physique et morale. L'accroissement des échanges favorise vraisemblablement l'irrigation sanguine du cerveau et partant son activité et ses réflexes. Les inconvénients d'un état sédentaire dus à une insuffisance de mouvements sont également neutralisés par la pratique du bain sauna. C'est enfin un excellent moyen de se fortifier et de combattre les maladies consécutives aux refroidissements.

Le sportif améliore sa constitution physique par la sauna laquelle, de par les réactions qu'elle provoque sur le système nerveux végétatif, exerce une influence identique à celle de l'entraînement qu'elle complète avantageusement. Outre le développement des aptitudes corporelles, la sauna stimule également les capacités spirituelles et morales et remédie aux suites néfastes des efforts extraordinaires exigés par l'entraînement ou la compétition. Pratiquée correctement et sans excès, la sauna est à la portée de tous, du petit enfant jusqu'au vieillard aux cheveux blancs et cela même si l'on n'est pas en bonne santé.

Le fait que la sauna soit un moyen de prévenir et de guérir les maladies les plus fréquentes (troubles circulatoires, rhumatismes, refroidissements, déséquilibres organiques d'origine hormonale ou nerveuse, etc.) en fait un moyen de prévention particulièrement précieux pour les êtres d'apparence saine, absents de symptômes pathologiques. Car, de cette manière, si une maladie devait se déclarer, la sauna agirait automatiquement comme thérapeutique. La sauna ne doit pas être pratiquée par les personnes souffrant de : déficiences graves du cœur ou du système circulatoire ; d'une pression sanguine trop élevée ; de forte fièvres ; de tuberculose ; de maladies nerveuses ; de maladies graves des yeux et de la peau ; de graves troubles nerveux ou se trouvant dans un état de surexcitation aiguë. Il va de soi qu'il est nécessaire, en cas de maladie, de consulter un médecin compétent en matière d'usage des bains sauna.

#### Préparation au bain sauna

1. Se laver au savon, sous la douche chaude. Le savon ne doit être utilisé que pour cette première opération et non plus tard, car il forme, avec la transpiration,

une couche qui gêne l'action bienfaisante de la sauna. Laver tout spécialement bien les parties du corps exposées à une forte transpiration : les aisselles, les pieds etc.



2. La douche chaude stimule la circulation du sang à la surface du corps. Les pieds froids doivent être réchauffés par un bain chaud de 2 à 4 minutes.



#### Bain d'air chaud dans la sauna

Règle : « Court, mais intensif ».

1. La durée est, en moyenne, de 12 à 15 minutes ; les débutants peuvent se contenter de 8 minutes. On ne devrait pas prolonger le séjour dans la sauna au-delà de 20 minutes. Dès que l'on s'est accoutumé à la chaleur, monter à l'étage supérieur. S'asseoir avec les jambes à la hauteur du siège ou se coucher ; relever éventuellement les pieds.



2. Stimuler la circulation par le massage, l'usage de la brosse ou du frottoir ; se flageller avec des branches souples de bouleaux.
3. Provoquer des émanations de vapeur afin d'obtenir le maximum de chaleur sur le corps, dans le délai le plus court.

## Utilisation de l'eau

- Une petite douche pour l'évacuation de la sueur peut être prise immédiatement après avoir quitté le local de la sauna. Il faut éviter à ce moment d'inspirer de l'air chaud et humide en provenance de la sauna. C'est pourquoi cette opération ne doit durer que quelques secondes.
- Après quoi refroidissement par l'air. Si le corps est enore à une température anormale, il y a lieu de le rafraîchir encore afin d'éviter un afflux de sang au cerveau. Verser la plus grande partie de l'eau sur la tête. Eviter les douches trop brutales et les jets trop durs. Si l'on dispose d'un bassin, nager sous l'eau en faisant quelques brasses tranquilles.



## Refroidissement

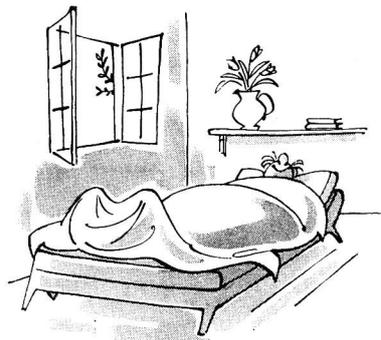
L'effectuer, si possible, sous forme de bain d'air frais en pleine nature.  
Règle: « L'opération de refroidissement ne doit plus que reposer ».

## Refroidissement interne

- Inspirer de l'air frais pour chasser des poumons l'air chaud inspiré dans la sauna. Respirer profondément, avant tout avec l'abdomen.
- Demeurer tranquillement assis à l'air frais. Eventuellement se coucher ou faire quelques pas. Pas de sport, pas de mouvements violents.

## Conduite après le bain

- Ne pas se refroidir. Dès que le refroidissement à l'air a stoppé la transpiration, ne plus rentrer dans le local chauffé. S'habiller chaudement ou se coucher en se couvrant bien.
- Demeurer couché, sans mouvements pendant une demie-heure. Dès que le besoin de mouvements se fait sentir, rentrer chez soi.
- Remplacer le liquide évacué par la transpiration par une boisson riche en vitamines C (jus de fruits, thé de cynorodon).
- Le jour du bain sauna, il est recommandé de ne pas faire usage d'alcool et de nicotine.



(Traduction de l'article publié par le revue «DAK im Dienste der Gesundheit» avec la bienveillante autorisation de la rédaction.)

## Echos de Macolin

### Beau succès du stage international de gymnastique 1960

Note de la rédaction.

Du 8 au 14 août s'est déroulé, à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport, un stage international de gymnastique rythmique sous la direction de Mmes Hilma Jalkanen de Finlande et Nora Guldenstein de Bâle. Il groupa plus de 120 participants et participantes qui s'en retournèrent enchantés de leur séjour à Macolin. Notre maître de sport, Christophe Kolb, a bien voulu rédiger à l'intention de notre revue, ses impressions dont nous vous donnons ci-après la traduction.

Comme en athlétisme léger, il y a aussi en gymnastique diverses « écoles », divers systèmes et diverses méthodes d'enseignement. Avec Mmes Hilma Jalkanen et Lithonen d'Helsinki, comme directrices, c'est un menu essentiellement finlandais qui nous fut offert et cela d'une manière fort intéressante. Madame Lithonen s'entend fort bien aussi pour faire partager par les participants son enthousiasme pour les danses populaires nordiques. Même les dames qui n'avaient pu trouver de partenaires masculins (ceux-ci ne représentaient que le 1% de l'effectif !) rayonnaient de joie.

L'enseignement fut un peu plus posé sous la direction de Madame Nora Guldenstein de Bâle. D'une façon claire et simple, elle nous présenta quelques aspects de l'enseignement de la gymnastique féminine à l'E. F. G. S. Le sexe fort n'y résista pas et se mit également de la partie !

Le spectateur est agréablement impressionné par la légèreté et l'élégance des mouvements, mais il n'a aucune idée de la somme d'efforts qui doivent être faits pour atteindre de tels résultats. Les nombreux trainings amoncelés au pied des parois de la salle au fur et à mesure que se déroulait le programme prouvaient l'intensité du travail exigé. En guise de détente et de

relaxation, le corps des instructeurs de l'E. F. G. S. fit participer tout ce monde à divers jeux, au nombre desquels le volleyball occupait une place d'honneur. Avec un optimisme qui les honore, les organisateurs avaient prévu une excursion pour le jeudi. De telles entreprises s'effectuent de préférence par temps sec et chaud. Ce fut le cas. Bientôt de petits groupements se formèrent qui s'en allèrent chantant et jouant, par-delà la Montagne de Douane, jusqu'à Douanne. La joyeuse soirée à l'Hôtel Engelberg, agrémentée de productions des participants, restera, sans doute, pour chacun l'un des plus lumineux souvenirs de ce cours, qui, voulons-nous espérer aura d'heureuses répercussions dans les pays qui ont bien voulu en profiter en envoyant à Macolin l'un ou l'autre de ses spécialistes en la matière.

### Les cours des mois d'octobre et de novembre à l'EFGS

#### Cours de l'Ecole

- 3.— 8. 10. ELK, Grundschule I
- 10.—15. 10. CFM, instructon de base I
- 3.— 5. 11. CFM, instruction de base I B
- 10.—12. 11. ELK, Grundschule I B
- 14.—19. 11. ELK, Grundschule I (reserviert f. Kanton Schwyz)

**Inscriptions.** Pour les cours fédéraux de moniteurs celles-ci ne se feront que par l'intermédiaire des offices cantonaux. Elles doivent être en mains de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport à Macolin au plus tard 10 jours avant le début du cours. Passé ce délai, nous nous permettrons de disposer librement des places en question. On utilisera, à cet effet, les formules spéciales qui peuvent être obtenues auprès de l'Office central fédéral des imprimés et du matériel, Berne 3.

#### Cours d'associations

- 1.— 2. 10. Schweiz. Militärfechtmeisterschaften
- 3.— 6. 10. Instruktionskurs für Jungschützenleiter
- 8.— 9. 10. Ringerkurs
- 10.—12. 10. Kurs für Frauenriegenleiterinnen
- 15.—16. 10. Konditionstest