

Des séances de sauna régulières pour stimuler un système immunitaire au ralenti



Ces dernières années, nous nous sommes efforcés de nous protéger contre le coronavirus en prenant des mesures telles que le port de masques ou la distance. Cependant, ces mesures de protection extérieure révèlent maintenant un effet surprenant : elles ont « endormi » notre système immunitaire. L'entraînement intrinsèque des défenses de notre corps a ainsi été négligé, rendant notre système immunitaire plus vulnérable. Autrefois aguerri par des défis réguliers, il n'est désormais plus entraîné dans la mesure habituelle à se protéger de manière autonome contre les agresseurs viraux. Le professeur Karl-Ludwig Resch, de l'Institut allemand de recherche sur la santé, le confirme une fois de plus : le sauna permet de renforcer le système immunitaire et de retrouver sa force d'antan – de manière plus durable encore que les vitamines.

Défenses immunitaires affaiblies après un hiver de coronavirus

Au cours des deux derniers hivers placés sous le signe du coronavirus, nous avons activement tenté de minimiser la propagation des agents pathogènes en portant des masques et en gardant nos distances. Cependant, cela a privé notre système immunitaire d'une tâche essentielle : de repousser les intrus de manière autonome. Au lieu de compter sur notre système immunitaire, nous nous sommes protégés nous-mêmes par des mesures extérieures. Nous nous sommes ainsi accordé des pauses pour éviter les infections, mais nous avons aussi privé le système immunitaire de sa base naturelle d'entraînement, car le travail de défense de l'organisme n'a pas eu lieu.

« Conséquence : un système immunitaire endormi et non entraîné dans son inactivité », comme l'explique le professeur Karl-Ludwig Resch de l'Institut allemand de recherche sur la santé à Hof/Saale. « On le voit aussi dans les statistiques : les chiffres de l'Institut Robert Koch montrent que, par rapport à la période antérieure au coronavirus, les maladies respiratoires sont nettement plus nombreuses cet hiver – des infections légères des voies respiratoires aux infections graves de la grippe ou des rhinovirus. » Heureusement, il existe un antidote bienfaisant : « Tout comme l'endurance ou la force musculaire dans le sport, nous pouvons également entraîner notre système immunitaire et le rendre à nouveau apte à combattre les agresseurs viraux : à savoir en faisant du sauna », explique-t-il. « Mais comme pour tout type d'entraînement, la régularité est la clé du succès. »

Le sauna contre les radicaux libres

Le sauna ne favorise pas seulement la circulation sanguine, réduit les hormones de stress et soutient le système cardiovasculaire – il joue également un rôle essentiel dans le renforcement du système immunitaire. Les températures élevées du sauna provoquent une augmentation de la température à l'intérieur du corps, qui s'apparente à un état fébrile de courte durée. Cet état active le système immunitaire qui mobilise alors ses mécanismes de défense. Si l'on fait cela régulièrement, le système immunitaire apprend à réagir rapidement et de manière ciblée et à neutraliser efficacement les perturbateurs. C'est beaucoup plus efficace que, par exemple de laisser les vitamines faire le travail.

« On croit encore généralement à tort que les vitamines antioxydantes permettent une prévention optimale, car elles protègent le corps contre les radicaux libres qui sont à l'origine de nombreux problèmes de santé. Or, il s'avère qu'elles sont beaucoup moins fiables qu'on ne le pense », explique

Resch. Plutôt que de bloquer les radicaux libres par des vitamines, il serait plus judicieux d'y exposer délibérément le corps. Et c'est possible avec le sauna : « En effet, lors d'une séance de sauna, le nombre de radicaux libres augmente brièvement dans le corps. Avec chaque séance d'entraînement, le corps devient plus résistant à ces agresseurs, de sorte qu'il peut les combattre de manière beaucoup plus fiable – et ce 24 heures sur 24, et pas seulement tant qu'il y a suffisamment de vitamines dans le corps. »

— 90 °C

Une étude montre que le système immunitaire se renforce rapidement grâce au sauna

Mais, comme pour le sport : « Une fois par semaine, c'est trop peu, deux fois c'est le minimum et trois fois c'est encore mieux », a déclaré Resch. Une étude menée auprès d'étudiants de l'université de Munich a ainsi montré que la sensibilité aux rhumes pouvait diminuer de 50% après seulement trois mois de pratique régulière du sauna. «Le point positif : la résistance de l'organisme et la réactivité du système immunitaire peuvent être augmentées assez rapidement. Là encore, il n'est pas nécessaire de faire les mêmes exercices tous les jours. Entre deux bains de sauna par semaine en guise de 'booster', on peut tout aussi bien intégrer les douches écossaises, l'affusion des genoux ou des promenades dans le froid. »

— 60 °C

Amélioration de l'absorption des nutriments par l'organisme

Néanmoins, le corps a naturellement besoin d'un apport en vitamines fraîches. Pour permettre au corps de les assimiler de manière optimale, le sauna est également utile : la provocation de chaleur dans le sauna entraîne une forte stimulation de la circulation sanguine et l'ouverture des capillaires. Le sang circule alors en plus grande quantité, principalement à travers les organes et les tissus. En d'autres termes : « Le sauna est donc aussi un bon moyen pour que les vitamines qui sont censées nous protéger puissent arriver là où elles sont requises », explique Resch.

— 40 °C

Prévenir les virus

Mais le sauna est aussi une merveilleuse mesure de prévention qui peut être efficace peu après l'exposition : « Lorsque nous inhalons des particules virales, il faut un certain temps pour qu'elles infectent les cellules. Elles doivent d'abord franchir la couche de mucus protectrice sur les muqueuses avant d'atteindre la surface des cellules et de pénétrer par le récepteur. » Autrement dit, après un voyage en train ou une conférence au cours de laquelle on a été en contact avec des personnes

présument infectées, se rendre directement au sauna ! En effet, l'inhalation d'air chaud permet de tuer une grande partie des virus extrêmement sensibles à la chaleur.

Santé et bien-être – Le sauna, un remède à tout

Dans ce contexte, avoir son propre sauna à la maison est bien sûr pour de nombreuses personnes la possibilité idéale de renforcer leur système immunitaire et de prévenir les maladies grâce à des séances de sauna régulières. En tant que fournisseur leader sur le marché, KLAFS a l'ambition de proposer sans cesse de nouvelles solutions qui allient détente et santé de la manière la plus efficace possible et a créé pour cela des oasis de bien-être pour chaque lieu : Avec le S1 SAUNA MANUELL, KLAFS propose par exemple un sauna qui prend très peu de place et qui s'adapte donc à toutes les pièces. En format XS, il ne mesure que 1,12 m de large. Grâce au principe unique du zoom, le sauna ne prend que 60 cm de place en profondeur lorsqu'il n'est pas utilisé et peut être déployé jusqu'à 1,60 m pour une séance de sauna prolongée. De plus, il se branche sans problème sur toutes les prises domestiques 230 V.



Brouillard salin comme booster immunitaire supplémentaire

KLAFS apporte un soulagement supplémentaire avec le Microsalt SaltProX breveté. Il diffuse dans la cabine un brouillard de sel sec particulièrement fin qui, lorsqu'il est inhalé, a un effet décongestionnant et donc stimulant sur la circulation sanguine et anti-inflammatoire, et favorise le nettoyage des sécrétions bloquées dans les voies respiratoires. « La saumure sèche dissout le mucus et aide à

l'évacuer plus facilement. De plus, elle assèche un peu les muqueuses et les prive d'eau, ce qui leur permet de dégonfler et de mieux respirer », explique le professeur Resch.

Infusion avec le Vitality Boost de KLAFS pour un entraînement au sauna encore plus efficace

Une autre possibilité pour un entraînement plus efficace au sauna est l'infusion avec un brassage d'air ciblé. Grâce au courant d'air chaud, le baigneur perçoit la chaleur de manière encore plus intense et

le système immunitaire est entraîné de manière encore plus intensive. C'est comme si, pour imager le processus, un « poids supplémentaire » était ajouté, activant ainsi le turbo de l'entraînement.

Pour cela, KLAFS a mis au point une innovation afin de rendre une infusion aussi efficace que possible et de



permettre un remuage très précis : la fonction Vitality Boost. Cette fonction transforme le poêle en un maître de l'infusion personnelle et permet une infusion automatique avec une fonction de balayage ciblée, sans que l'adepte du sauna ait à se lever. L'infusion est activée par un pré-réglage, une pression de bouton ou une fonction vocale et les lamelles d'angle intégrées dans le poêle dirigent l'air chaud ascendant avec précision sur l'adepte du sauna.

«Tout comme l'endurance ou la force musculaire dans le sport, nous pouvons également entraîner notre système immunitaire et le rendre à nouveau apte à combattre les agresseurs viraux: à savoir en faisant du sauna ».

Karl-Ludwig Resch, professeur et docteur en médecine





La pratique régulière du sauna renforce durablement le système immunitaire. Le Microsalt SaltProX breveté offre un soulagement supplémentaire grâce à une fine brume de sel sec qui décongestionne, stimule la circulation sanguine et réduit les inflammations.

À propos de KLAFS

KLAFS a commencé à créer des lieux de détente pour le corps et l'esprit en 1928. Aujourd'hui encore, elle réussit toujours à étonner par ses innovations avant-gardistes – notamment le sauna compact KLAFS S1 qui, en 20 secondes, passe de la taille d'un placard mural à un sauna fonctionnel par simple pression d'un bouton. Cette capacité à innover a permis de propulser KLAFS du statut de petite entreprise familiale au rang de leader mondial dans le secteur. Aujourd'hui, 45 collaborateurs basés en Suisse (conseillers techniques, architectes d'intérieur, techniciens, menuisiers et gestionnaires de projets) s'occupent de tous les aspects des saunas et spas – de la planification et du conseil à la mise en service en passant par l'aménagement intérieur et l'entretien sur place. L'entreprise se caractérise par sa haute qualité de service, son savoir-faire et son esprit avant-gardiste. KLAFS réalise tous les projets imaginables, du petit sauna privé de vos rêves au spa de luxe d'un hôtel.