

## Le sauna a un effet positif sur la santé cardiaque selon une étude à long terme



Se déconnecter, respirer profondément et laisser le quotidien derrière soi pendant un moment : si vous allez régulièrement au sauna, vous savez à quel point cela fait du bien. Mais le sauna n'a pas seulement des propriétés apaisantes, il est aussi bon pour le cœur ! De plus en plus d'études confirment ce que KLAFS (leader mondial du marché des saunas, du bien-être et des spas) promeut depuis des décennies en se focalisant sur le bien-être global : la pratique régulière du sauna a un effet positif sur le cœur, la circulation sanguine et la santé mentale. Elle peut même prolonger la durée de vie, comme le prouve scientifiquement une étude finlandaise menée sur le long terme. Pas étonnant donc que le sauna, tradition culturelle séculaire en Finlande, prenne de plus en plus d'importance dans notre pays. Il permet de faire une pause dans le quotidien, mais aussi de prendre soin de sa santé naturellement.

### Un entraînement à long terme aux effets perceptibles sur la santé

En Finlande, le sauna fait partie de la vie, mais il présente également un intérêt pour la recherche scientifique. Plus de 2000 hommes d'âge moyen ont été suivis pendant 20 ans dans le cadre de

— 90 °C

l'étude Finnish Kuopio Ischemic Heart Disease Risk Factor Study Les résultats sont éloquentes : les personnes qui pratiquent régulièrement le sauna peuvent réduire considérablement le risque de mort subite par crise cardiaque. La mortalité due aux maladies cardiovasculaires ou autres a également été significativement réduite chez les utilisateurs réguliers. Résultat plus impressionnant encore : chez les personnes pratiquant le sauna 4 à 7 fois par semaine, le risque de mort subite d'origine cardiaque a diminué de pas moins de 63 % par rapport aux personnes qui ne fréquentent le sauna qu'une fois par semaine. Le risque de mourir d'une crise cardiaque mortelle a également diminué de 48 % dans ce groupe. Cependant, même une fréquentation moins assidue du sauna est bénéfique : selon l'étude, deux à trois séances de sauna par semaine suffiraient à réduire de 23 % le risque de décès par maladie cardio-vasculaire.

## **La chaleur bénéfique : comment les bains de sauna renforcent le corps et l'esprit**

— 60 °C

Les études montrent clairement une « relation dose-effet » : plus on fréquente la cabine de sauna, plus l'effet sur la santé est important. « Pour un sauna finlandais classique à 90 °C, nous recommandons entre 8 et 12 minutes par séance », explique Markus Gäbele, responsable Développement & Construction chez KLAFS. « Toutefois, la durée dépend également de la température et du niveau d'expérience propre à chaque utilisateur : vous pouvez rester environ 15 minutes si vous pratiquez le sauna très régulièrement ou à des températures plus modérées, entre 60 et 80 °C. Pour les débutants, il est recommandé de respecter des phases de chaleur plus courtes ou de s'asseoir sur la banquette la plus basse », explique Markus Gäbele. Toutefois, les durées mentionnées sont données à titre indicatif : ce sont le ressenti et le bien-être personnels qui sont décisifs.

## **Entraîner le système vasculaire et la force mentale grâce au changement de température**

— 0 °C

L'alternance entre le chaud et le froid est essentielle pour obtenir le meilleur effet possible sur la santé. La chaleur dilate les vaisseaux sanguins, améliore leur élasticité, élève la fréquence cardiaque en douceur et permet d'éliminer les hormones du stress. Mais c'est le refroidissement qui complète cette routine bien-être. Celui-ci est indissociable du bain de sauna : les vaisseaux dilatés se contractent à nouveau sous l'effet des températures basses, ce qui a un effet positif sur l'élasticité et entraîne l'ensemble du système cardio-vasculaire. Ainsi, le corps retrouve son équilibre et on profite d'une sensation de fraîcheur et de clarté.

Mais le sauna n'entraîne pas seulement le cœur et les vaisseaux, il est également bénéfique pour la santé mentale. Les personnes qui prennent régulièrement du temps pour elles sont plus détendues. Et cela a un effet positif sur leur santé globale. Ainsi, le sauna pourrait même prévenir les maladies neurocognitives telles que la démence et la maladie d'Alzheimer : les hommes qui sont allés au sauna 4 à 7 fois par semaine ont présenté un risque nettement plus faible d'être touchés par ces maladies. En outre, les premières indications montrent que la pratique régulière du sauna peut également protéger contre les maladies psychiques telles que la dépression ou même la psychose.

## — 90 °C KLAFS : un investissement dans la santé et la qualité de vie

Aujourd'hui, un sauna est bien plus qu'un lieu de chaleur : il fait désormais partie intégrante d'un mode de vie moderne et responsable. Pionnier dans le domaine du bien-être, KLAFS a poussé plus loin la réflexion sur le sauna classique en créant un nouvel habitat. Grâce au design particulièrement esthétique, au choix minutieux des matériaux et à l'effet sur l'espace, le sauna est volontairement intégré dans l'habitat et devient naturellement une pièce du quotidien.

## — 60 °C Ces dernières années, le leader mondial du marché a poursuivi ce développement.

— 40 °C  
— 0 °C  
L'approche esthétique est devenue un concept global : un design pour tous les sens, qui fait autant de bien au corps qu'à l'esprit. Objet design élégant dans la pièce à vivre, refuge de jardin proche de la nature ou spa privé sur mesure : l'espace bien-être est conçu pour agir sur le corps, mais aussi sur l'humeur. Pour cela, les matériaux ne sont pas les seuls à jouer un rôle. L'incidence de la lumière, l'éclairage, les arômes, les sons, les textures des surfaces ou encore l'effet sur l'espace sont primordiaux. Cette planification globale intègre des connaissances dans les domaines de l'architecture, de la psychologie et des sciences naturelles. Grâce à une interaction parfaite, KLAFS a réussi à créer des espaces propices au calme, à la sérénité et aux émotions positives. Ainsi, les oasis de bien-être KLAFS ne sont pas seulement fonctionnelles : elles permettent de ralentir et de renforcer le bien-être émotionnel tout en inspirant plus de vigilance, de santé et de qualité de vie.



©Alex Gretter

Images (sauf indication contraire) : Photos : ©KLAFS AG | [www.klafs.ch](http://www.klafs.ch)

## À propos de KLAFS :

Depuis 1928 déjà, KLAFS crée des lieux de détente pour le corps et l'esprit. L'entreprise parvient toujours à surprendre avec ses produits innovants, comme le sauna KLAFS S1, particulièrement peu encombrant, qui en 20 secondes passe de la taille d'un placard à celle d'un sauna entièrement fonctionnel sur simple pression d'un bouton. Grâce à cette capacité d'innovation, KLAFS est passé du statut de petite entreprise familiale à celui de leader mondial de la branche. Aujourd'hui, la marque emploie 45 collaborateurs en Suisse, parmi lesquels des conseillers spécialisés, des architectes d'intérieur, des techniciens, des menuisiers et des chefs de projet. Ils sont responsables de l'ensemble des prestations concernant les saunas et les spas, de la planification et du conseil à la mise en service, en passant par l'entretien sur place et l'aménagement intérieur. L'entreprise est caractérisée par une qualité de service élevée, un grand savoir-faire et un esprit pionnier. Du petit sauna privé au spa d'hôtel luxueux, KLAFS réalise tous types de projets.

## Contact KLAFS Suisse

Bianca Schilter  
T +41 79 856 56 14  
[bianca.schilter@klafs.ch](mailto:bianca.schilter@klafs.ch)

## Contact agence de presse

GeSK agentur für public relations  
Gabriele von Molitor  
T +49 30 21750460  
[pr@gesk.berlin](mailto:pr@gesk.berlin)

## Sources de l'étude

Laukkanen T, Khan H, Zaccardi F, Laukkanen JA. Association Between Sauna Bathing and Fatal Cardiovascular and All-Cause Mortality Events. *JAMA Intern Med.* 2015;175(4):542–548, [doi:10.1001/jamainternmed.2014.8187] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25705824/>  
Tanjaniina Laukkanen, Setor Kunutsor, Jussi Kauhanen, Jari Antero Laukkanen, Sauna bathing is inversely associated with dementia and Alzheimer's disease in middle-aged Finnish men, *Age and Ageing*, Volume 46, Issue 2, March 2017, Pages 245–249, <https://academic.oup.com/ageing/article/46/2/245/2654230>