

NEWSLETTER SAUNA & RÉCUPÉRATION

15 minutes au chaud, des bénéfices qui durent.

É D I T O

Tu passes devant tous les jours, et peut-être que tu n'as jamais poussé la porte : **le sauna de la salle**. Simple moment de détente ? Pas seulement. Les chercheurs s'y intéressent depuis des années, et ce qu'ils trouvent sur **ton cœur, ta tension et ton cardio** mérite qu'on s'y arrête. Comme d'habitude : les chiffres, mais aussi les limites.

À 80-90 °C, TON CORPS...



Accélère le cœur

comme un effort modéré, sans travail musculaire



Ouvre les vaisseaux

le sang afflue vers la peau pour évacuer la chaleur



S'adapte

séance après séance : plus de volume sanguin

01

Sauna + entraînement : le duo gagnant

Des chercheurs finlandais ont tiré au sort **47 adultes** (environ 49 ans, peu actifs, au moins un facteur de risque cardiovasculaire) dans 3 groupes pendant **8 semaines** : entraînement + **15 min de sauna après la séance**, entraînement seul, ou rien.

Ce que le sauna a ajouté à l'entraînement seul

ESSAI RANDOMISÉ

-8 mmHg

de tension systolique

Cardio ↑

meilleure capacité cardiorespiratoire

Cholestérol ↓

cholestérol total en baisse

POINT FORT

Tirage au sort et groupe contrôle : le niveau de preuve le plus solide sur le sujet.

LIMITE

Petit groupe de personnes sédentaires. À confirmer chez des sportifs réguliers.

Source : Lee et coll., *American Journal of Physiology*, 2022

À retenir : l'entraînement seul n'a pas fait bouger la tension. **C'est l'ajout du sauna** qui a fait la différence.

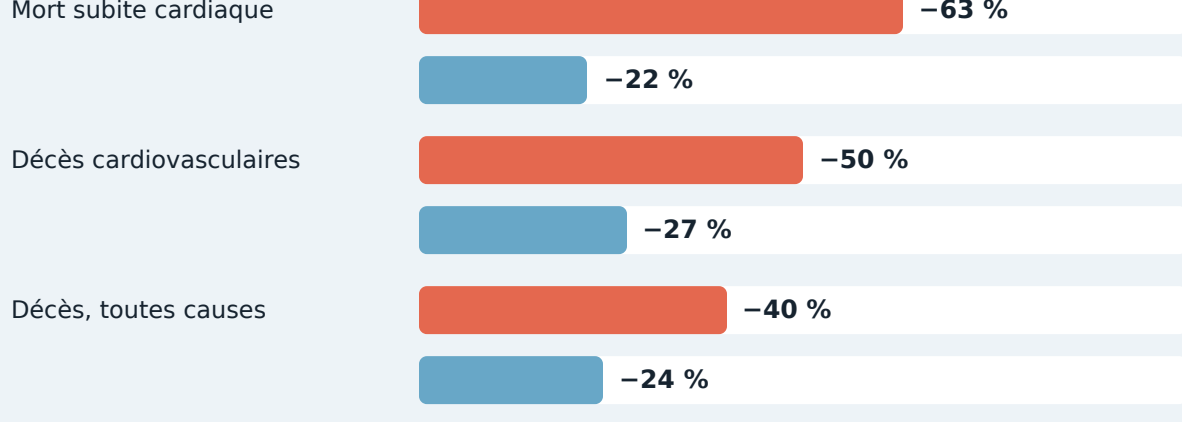
02

Le cœur aime la chaleur

L'étude la plus célèbre : **2 315 hommes finlandais** de 42 à 60 ans, suivis pendant **20 ans**. Plus ils allaient au sauna, plus le risque baissait.

Baisse du risque par rapport à 1 séance par semaine

■ 4 à 7 séances / semaine ■ 2 à 3 séances / semaine



POINT FORT

Très grand groupe, suivi sur 20 ans, effet « dose-réponse » net : plus de sauna, moins de risque.

LIMITE

Étude d'observation : un lien, pas une preuve. Uniquement des hommes finlandais.

Source : Laukkanen et coll., *JAMA Internal Medicine*, 2015

-66 %

de risque de démence chez les plus assidus (4 à 7 fois par semaine), même groupe d'hommes finlandais (*Age and Ageing*, 2017). Rien de significatif à 2-3 fois par semaine.

Petit rappel honnête

Une bonne partie de ces résultats vient d'une même équipe finlandaise, et ce sont des associations. Les Finlandais assidus ont peut-être aussi une vie plus détendue. Mais l'essai randomisé de la partie 01 va dans le même sens, et ça, c'est encourageant.

03

Et ta performance dans tout ça ?

Six coureurs d'endurance ont ajouté **environ 30 min de sauna après leurs entraînements**, une douzaine de fois en 3 semaines.

Plus de sang

+7 % de volume plasmatique : plus de sang en circulation, donc un meilleur transport de l'oxygène vers tes muscles.

Un peu plus vite

Environ **2 % de mieux** sur un contre-la-montre. Le fameux « +32 % » qu'on lit partout est un temps jusqu'à épuisement, pas un chrono.

POINT FORT

Mécanisme clair et bien connu : c'est le même principe que l'acclimatation à la chaleur.

LIMITE

Seulement 6 coureurs, tous des hommes. Un signal intéressant, pas une certitude.

Source : Scoon et coll., *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2007

Bonus moral : dans un essai contre placebo, une seule séance de chaleur corporelle intense a réduit les symptômes dépressifs **pendant 6 semaines**. Attention : appareil médical, pas un sauna classique. Une piste, pas une preuve (Janssen et coll., *JAMA Psychiatry*, 2016).

04

Notre lecture de coachs

OPINION · DÉDUCTION

Aucune étude n'est parfaite. Mais quand des études sur **20 ans** et un **essai randomisé récent** vont dans le même sens, ça vaut le coup d'essayer. Surtout quand c'est agréable et qu'il suffit de rester un peu plus longtemps à la salle.

Le sauna **ne remplace pas l'entraînement**. Il le complète : c'est un petit geste qui prolonge les bénéfices de ce que tu fais déjà en séance.

05

Comment t'y mettre

1

Après la séance

pas avant : c'est le protocole des études

2

10 à 15 min

pour commencer, tu augmenteras avec l'habitude

3

2 à 3 fois

par semaine, puis plus si tu aimes ça

4

Bien hydraté

une gourde avant, une après

Bon sens avant tout

Vertige ou malaise : tu sors, sans hésiter. Pas d'alcool avant. Problème cardiaque, tension basse ou grossesse : demande d'abord l'avis de ton médecin. Une question ? Les coachs sont là.

Le défi de la semaine : termine au moins **2 séances** par 10 à 15 min de sauna. Note comment tu te sens le soir et le lendemain, et viens nous raconter ça au prochain cours.

3 choses à emporter cette semaine

1. **Le sauna complète l'entraînement** : tension et cardio améliorés en plus de la séance.
2. **La régularité compte** : dans les études, plus de séances par semaine, plus d'effet.
3. **Après la séance, 15 min, bien hydraté** : c'est simple, et c'est déjà à la salle.

**Le sauna est chaud.
Il ne manque que toi.**

Reste 15 minutes de plus après ta prochaine séance. Ton cœur te dira merci.

Sources : Lee et coll. (2022), *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* — Laukkanen et coll. (2015), *JAMA Internal Medicine* — Laukkanen et coll. (2017), *Age and Ageing* — Scoon et coll. (2007), *J Sci Med Sport* — Janssen et coll. (2016), *JAMA Psychiatry* — Hussain & Cohen (2018), revue de 40 études, *Evid Based Complement Alternat Med*. La partie 04 est une déduction de l'équipe de coachs, pas un résultat d'étude.