

Le Sauna gymnique

L'enquête sur le sauna finlandais, parue dans les numéros 42 et 43 de « La Vie au Soleil », aura certainement convaincu les lecteurs naturistes des bienfaits physiologiques de cette technique, nouvelle en France.

De fait, dans les pays utilisateurs de longue date, une somme d'observations a été réunie sur la question ; la saunathérapie est devenue une véritable branche médicale.

Les naturistes, généralement hésitants ou réfractaires devant les méthodes chimiothérapiques et vaccinales, sont toujours heureux de connaître les remèdes simples et naturels. Le sauna est parmi ceux-ci.

Un autre aspect à considérer est la tenue vestimentaire du pratiquant du sauna.

Les Finlandais ont adopté ici la tenue la plus rationnelle, c'est-à-dire la nudité intégrale. En tous temps, ils ont pris leur bain de sauna rigoureusement nus et en famille.

Il est extrêmement désagréable de transpirer d'abondance, même avec un slip ; ne parlons pas du soutien-gorge chez les femmes — qui devient ici un accessoire aussi encombrant qu'archaïque.

Les nudistes, débarrassés, eux, du préjugé du vêtement, ont su apprécier la possibilité d'utiliser à Paris le premier sauna gymnique innové par le Club du Soleil.

Remarquons que cette nécessité d'être entièrement nu a été ressentie par des organisations non nudistes puisque, dans la plupart des établissements possédant un sauna, il a été convenu de réserver alternativement des séances pour les hommes et pour les femmes, ce qui permet à ceux-ci d'exclure tout linge de corps.

Les nudistes, ayant des clubs organisés dans les quelques villes de France possédant un sauna, ont donc dès maintenant l'heureuse perspective de s'entendre avec les établissements ou organisations cités sur la liste publiée par ailleurs, afin d'obtenir au moins une séance privée par semaine, réservée aux seuls membres du club. Ces adhérents ne sauront qu'apprécier cette nouvelle forme d'activité naturiste, si l'on en croit le véritable engouement montré à ce sujet par les naturistes allemands, autrichiens et suisses, pour ne citer que ceux-là.

Qu'en pensent nos amis de Bordeaux, Dijon, Metz, Rouen, Strasbourg, etc. ?

L'essai concluant tenté à Paris doit leur servir de référence.

Historique et technique du sauna⁽¹⁾

Constitution d'un Sauna Son développement

En Finlande, le sauna est constitué souvent par une cabine en bois (rondins de pins) à des dimensions variables, suivant le nombre de personnes envisagées pour prendre le bain en commun. La salle est chauffée par un four spécial en pierre alimenté par du bois.

Il existe aussi des saunas en nombre considérable chez les particuliers, car le sauna est considéré là-bas comme un culte.

Certains établissements publics ont des saunas luxueux, avec piscine. Il existe un sauna pour sept personnes.

D'autres pays ont, eux aussi, profité de l'expérience finlandaise : en U.R.S.S., Allemagne, Autriche, Norvège, Hollande, Sarre et en Suisse, où certaines villes possèdent jusqu'à 10 et 12 établissements publics.

En France, le démarrage a été très long ; mais il semble enfin se dessiner un certain mouvement en faveur du sauna.

sportifs, mais qui, étant donné sa vétusté, a dû être fermé tout dernièrement.

Egalement, un autre grand sportif, M. Cuvillier, n'a pas hésité à être un des premiers possesseurs du sauna.

Depuis, de nombreuses salles ont été installées tant à Paris qu'en Province et même à l'étranger — Espagne, notamment — par mes soins.

D'autres sont en pourparlers.

Les Saunas en France

Sauna a pris en France l'adjectif masculin, car il a été convenu que c'était un « bain d'air chaud » et non pris dans le sens de la salle de sudation.

Sa constitution est moins rudimentaire. La salle, prévue pour une, deux ou plusieurs personnes, est calorifugée et garnie de bois (pin des Landes).

Des bancs en étages constituent l'aménagement intérieur, tandis qu'un appareil de chauffage assure l'élévation de température désirée.

Si le chauffage électrique a été préféré à tout autre mode, c'est qu'il constitue un avantage certain sur les autres chauffages.

Suppression d'odeurs, des fumées. Rapidité de chauffage. Facilité de commande. Réglage exact de la température. Aucun risque d'incendie.

C'est, du reste, ce chauffage qui a été adopté également en Suisse, de préférence à tout autre mode.

Les bienfaits du Sauna

Le bain sauna provoque une dilatation des pores de la peau, rendue plus tendre par une douche au savonnage prise au préalable.

L'air chaud procure alors au bout de quelques minutes (4 à 5) une transpiration abondante, d'où élimination rapide des déchets, accélération sanguine dans tous les vaisseaux jusqu'aux vaisseaux capillaires des poumons et du foie.

Son action est aussi favorable dans les cas de gouttes, rhumatisme chronique, de certains ulcères, d'affections catharrales, de dermatoses, d'obésité et de cellulite.

Dans ces deux derniers cas des résultats surprenants ont été obtenus. Est-il besoin d'ajouter que le bain d'air chaud sauna se prend sans fatigue, mais procure une véritable relaxation du corps et de l'esprit.

Contre-indication

Il est cependant recommandé aux personnes présentant des lésions rénales ou des affections cardiaques ou pulmonaires, de s'abstenir, sauf avis formel du médecin traitant.

Dans tous les cas, il est recommandé de consulter son médecin avant la première séance.

COMMENT PRENDRE LE SAUNA

Le bain ne doit être pris à moins d'une heure et demi, deux heures après les repas.

Eviter de boire pendant le bain.

(1) Voir « La Vie au Soleil » n° 42.

★ SAUNA - CLUB ★

ETABLISSEMENT
d'HYDROTHERAPIE FINLANDAISE
MASSAGES

Vous y apprécierez les effets
bienfaisants du fameux bain
de vapeur Sauna

LE PLUS BEL ETABLISSEMENT
SAUNA DE FRANCE

Rhumatismes - Cellulite

Beauté du Teint - Amaigrissement

2, rue des Moulins - PARIS-1^{er}
angle av. Opéra, face M° Pyramides

Prix 600 fr. tous services compris

Une réduction de 10 % est accordée sur présentation de votre carte de membre de Club Naturiste.

OPE. 85-07

Après différentes études faites sur place dans les pays déjà cités, la Direction générale des Sports, toujours soucieuse d'améliorer la condition physique de ses moniteurs, n'hésita pas à me confier l'étude et l'installation de saunas pour son Institut national des Sports, ses Centres régionaux d'éducation physique et son Ecole de ski à Chamonix. Ses installations ont fait un bien énorme auprès de ses pratiquants.

D'autre part, à Paris, M. Lambergeon installa un des premiers, une installation luxueuse qui, actuellement, possède une clientèle importante — tant française qu'étrangère.

Al. Stade Géo-André, Hansenne fit monter un chalet finlandais sauna qui connut un énorme succès auprès des

R. CUVILLIER SAUNA - BAIN FINLANDAIS MASSAGE

Ouvert toute la journée, de 7 à 21 heures sans interruption.

Guérit Cellulite - Rhumatismes - Sciatique.

55, rue Montorgueil, PARIS-2^e - Tél. : CEN. 07-99 - Métro : Halles, Sentier.
Séances réservées aux naturistes, sous la direction du Club du Soleil.

Ne pas utiliser le sauna la veille d'un effort ou le jour même de l'effort.

La pratique du bain varie beaucoup selon chaque individu qui, mieux que quiconque, l'adapte à son organisme. Certains sujets pratiquent le bain en trois séances de 6 à 7 minutes, entrecoupé de douches froides.

Cependant, en pratique générale, il vaut mieux adopter le principe suivant :

- 1) passer à la douche tiède, se savonner, s'essuyer;
- 2) pénétrer dans la salle de sudation, rester 5 à 6 minutes sur le deuxième banc, puis passer sur le banc supérieur 10 à 12 minutes (durée totale de 15 à 20 minutes);
- 3) sortir et passer à la douche froide;
- 4) revenir quelques instants dans le sauna (1 à 2 minutes);
- 5) s'allonger en relaxe complète pendant 20 à 30 minutes dans une atmosphère de 20 à 22° et enveloppé dans une couverture.

Un massage général complète en général fort bien le traitement.

Les avis médicaux

Certes, la pratique du sauna en France est loin de tenir la place qu'il faut lui voir prendre rapidement, mais encore faut-il procéder à une *éducation nécessaire* du public et même des médecins dont certains ignorent même le nom « sauna » qui, évidemment, est un mot finlandais.

Je puis vous citer une réflexion qui m'a été faite à Paris, dans une salle de culture physique dont le propriétaire M. X... avait fait apposer une plaque publicitaire mentionnant le mot « sauna ». « Oh, M. X..., comme je suis content de vous voir ; je pensais que vous aviez vendu votre salle à M. Sauna ».

Je puis vous citer quelques remarques faites après études approfondies par des médecins :

Le docteur Karsten recommande le sauna comme désintoxiquant et amaigrissant.

Le docteur Hangarser voit en cette pratique un magnifique moyen d'endurcissement.

Le docteur Hoska le recommande dans les cas d'obésité, de troubles hormonaux, de troubles de la circulation, de rhumatismes.

Le docteur Heioller montre les effets favorables sur des blessures banales, ainsi que dans le traitement post-opératoire.

En Finlande, certains accouchements se font dans les salles de sudation.

Le docteur Bartels rapporte le bon effet thérapeutique des bains saunas chez les rhumatisants, chez lesquels ce bain constitue le facteur essentiel dans le cadre de l'hydrothérapie et où il est remarquable par son action analgésique.

Les médecins suisses sont aussi très favorables à la pratique du sauna.

Nul doute qu'en France nos médecins en préconisent aussi la pratique. Il est du reste certain que sous peu l'Hôpital Cochin qui, sous les auspices du Professeur Costes et du Docteur Delbarre, possède déjà la première clinique rhumatologique du monde, aura le sauna pour lequel j'ai déjà eu l'honneur d'être

consulté et qui complètera ainsi d'une façon parfaite cette magnifique installation.

Voici donc, en quelques mots, le résumé d'une thérapeutique pour laquelle de nombreuses études et constatations ont été faites et qui a donné de magnifiques résultats. Il suffit d'interroger les pratiquants pour se convaincre que le sauna est aussi bien une nécessité en France que dans les autres pays.

Pour tous renseignements concernant l'installation d'un sauna, s'adresser à la Société A.N.I.D.E., 29, Cité d'Antin, Paris (9^e). TRI. 05-06.



LISTE DES SAUNAS INSTALLES

Etablissements privés Paris :

Les Thermes de l'Opéra. — M. Lambergeon, 36, rue Godot-de-Mauroy (9^e).
Sauna Club. — M. Rousselon, rue des Moulins (1^{er}).
Sauna Magasins Réunis. — M. Poujol, avenue des Ternes (17^e).
Gymnase Montorgueil. — M. Cuvillier, r. Montorgueil (1^{er}).
Sauna avenue Kléber. — M. Quéguiner, avenue Kléber (16^e).
Gymnase rue Dutot. — M. Marest, rue Dutot (15^e).

Etablissements privés Province :

Angoulême M. Marionneau, 1, rue de l'Evêché (Charente).
Grenoble. M. Bonnel, 4, rue Charles-Lory (Isère).
Valenciennes. M. Prost, 41, bis, rue Delsaux (Nord).
Nancy. Docteur Boileau, 5, place Carnot (M.-et-M.).
Arles. Sauna, 6, rue Favorin (B.-du-R.).
Rouen. M. Salin, 60, rue Thiers (S.-Mar.).

Piscines :

Metz. M. Mertz, mairie de Metz (Mos.).
Tourcoing. Union Sportive Tourquennoise, 14, rue de Tournai (Nord).

Etablissement thermal :

Charbonnière. M. Sarrazin, Charbonnière-les-Bains (Rhône).

(Suite page 21)

Ring Montparnasse

J. - L. M A R E S T

75, rue Dutot - PARIS-15^e

LEC. 25-41.

SAUNA FINLANDAIS

Massages - Rééducation
Culture Physique

Ouvert de 7 h. 30 à 13 heures
et de 15 à 20 heures.

Faites entrer le soleil dans
votre vie.

Créez dans chaque ville un
stade gymnique !