

Un petit article pour conforter ton envie de faire un sauna !

Faire un sauna 4 à 7 fois par semaine diminue de 40 % le risque de mortalité.

En Finlande, des chercheurs ont suivi pendant 20 ans des hommes âgés de 42 à 60 ans qui faisaient des saunas toutes les semaines à des fréquences différentes : certains n'en faisaient qu'un par semaine, d'autres 2 à 3, et d'autres enfin 4 à 7. Par rapport aux hommes qui ne faisaient qu'un sauna par semaine, ceux qui en faisaient 4 à 7 voyaient leur risque de mort cardiaque subite diminuer de 67%, leur risque de maladies cardiovasculaires fatales de 50% et de mortalité toutes causes confondues de 40%. Le temps passé dans le sauna compte également : ceux qui y passaient plus de 20 minutes voyaient leur risque de mort cardiaque subite diminuer de 52 %. Pour expliquer ces bénéfices, les chercheurs avancent que la transpiration induite par le sauna permettrait d'éliminer de grandes quantités de sodium, dont on sait qu'il est un facteur important de risque cardiovasculaire.



Séance de sauna :20 mn /10€