

Bain nordique: quel est le rituel à suivre ?

Quand on parle de bain nordique, on pense tout de suite au « hot tub », c'est-à-dire au bain chaud dont la température de l'eau est aux environs de 38°C. Toutefois, il ne faut pas oublier qu'il peut être intégré dans un rituel qui consiste à alterner le chaud, donc l'utilisation du « hot tub », et le froid et entre lesquels on note des périodes de détente de réhydratation.

Pour optimiser la sensation de bien-être et de relaxation ressentie, il est souvent conseillé de répéter le rituel par trois à quatre fois. Cependant, il convient toujours de savoir écouter son corps et de ne pas hésiter à mettre fin à la séance si jamais on ne se sentait pas bien, même s'il ne s'agit pas des effets produits par le spa nordique.

Le chaud

La période de réchauffement du corps dans le hot tub est d'environ une quinzaine de minute. Lors de cette phase, l'organisme cherchera à maintenir la température corporelle à 37°C. Ainsi, il va se débarrasser de l'excédent de chaleur par l'augmentation du rythme cardiaque obtenue suite à la dilatation des vaisseaux sanguins et par l'ouverture des pores de la peau et la transpiration.

Le froid

Pendant trente secondes à une minute, le corps est refroidi idéalement par immersion dans une eau froide ou dans la neige ou encore sous une chute nordique ou tout simplement une douche aussi froide que possible. Cela permet notamment de conserver la chaleur dans l'organisme puisque l'eau froide aura pour effet de refermer les pores de la peau. De cette manière, le froid ne pourra pas non plus pénétrer.

La relaxation

Il est temps par la suite de se détendre pour la personne, bien enveloppée à cet effet, dans un endroit qui s'y prête et pendant au moins une quinzaine de minutes. La chaleur emmagasinée dans le corps s'y échappe peu à peu car les pores de la peau s'ouvrent à nouveau, ce qui permet une diminution du rythme cardiaque.

Rappelons que cette diminution du rythme cardiaque permet à la personne de ressentir une sensation de bien-être et de légèreté et ainsi d'atteindre un niveau de détente optimal surtout lorsque les étapes du rituel sont répétées comme nous l'avons déjà souligné un peu plus haut.

Notons que lors de cette période de relaxation, il est très important de bien se réhydrater. On peut, par exemple, bénéficier des propriétés antioxydants du thé vert pour la réhydratation, ce qui ne fait que renforcer les [bienfaits des bains de chaleur comme le sauna finlandais et le hammam](#).