

Le sauna

Un sauna est une petite cabane de bois ou une pièce dans laquelle on prend un bain de chaleur sèche, entre 70° et 100°.

Les pierres à sauna :

Le sauna est chauffé par un poêle qui chauffe des pierres à sauna. Les pierres à sauna résistent à de grandes différences de température, souvent, elles sont d'origine volcanique.

Une fois que les pierres sont chaudes, on verse une louche d'eau dessus pour créer une bouffée de vapeur.



En Finlande, la pratique du sauna est une tradition sociale et familiale qui existe depuis plus de 2 000 ans.

Autrefois, les femmes finlandaises accouchaient dans les saunas car c'était très hygiénique.

Dans les *Möki*, les maisons de campagne finlandaises, il est courant, en toutes saisons de se baigner dans le lac ou la rivière après le sauna.

Tout le monde a un sauna en Finlande, il y a environ 2 millions de saunas pour 5,2 millions d'habitants.