

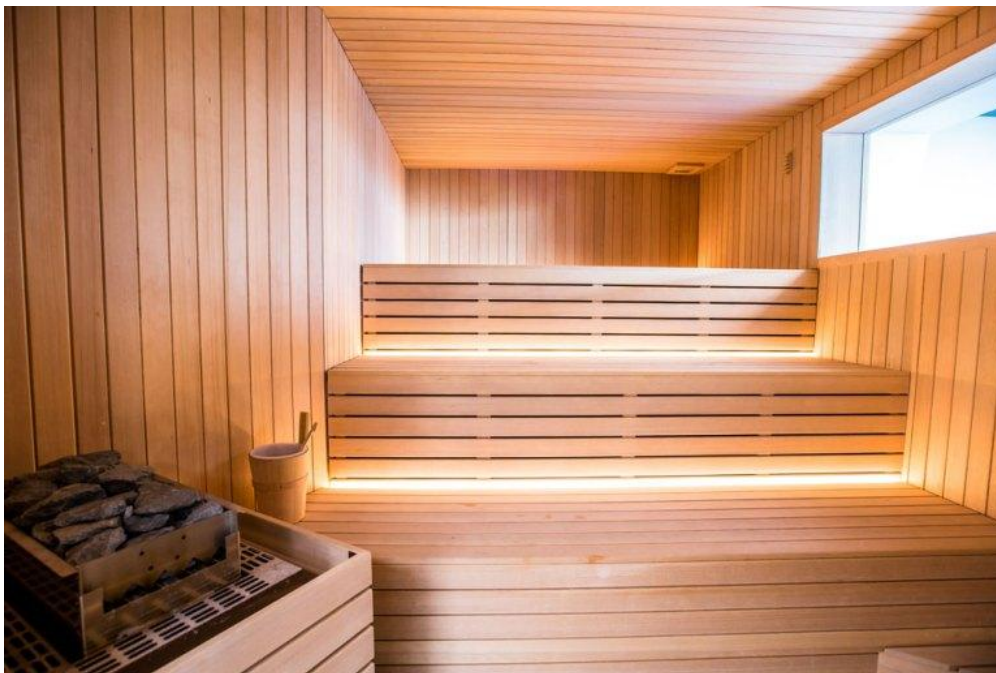
LE SAUNA



La pratique du sauna repose sur des coutumes ancestrales qui sont communes à la plupart des cultures. Selon certains historiens, les origines du sauna remontent à 2000 ans.

Une séance de sauna est un moment de détente pour le corps et l'esprit.

Ses bienfaits sont multiples. Cela stimule la circulation sanguine, détend les muscles. La sudation qu'une séance de sauna entraîne permet l'évacuation de toxines accumulées dans l'organisme.





Matériaux utilisés

Le bois est le matériau essentiel du sauna. Il est utilisé pour sa capacité à absorber l'humidité et la vapeur qui sont émises. Il permet ainsi d'obtenir le milieu ambiant chaud et sec recherché. Il assure également la régulation de l'hygrométrie exigée par le sauna. Par ailleurs, le bois est un mauvais conducteur de la chaleur : cela lui permet de conserver la température intérieure du sauna, et assure ainsi son élévation rapide. Le bois résineux est aussi l'unique matériau qui, porté à la température de 100°C, évite la brûlure des baigneurs durant les séances de sauna.

Toutes les essences de bois n'ont pas les caractéristiques physiques requises pour supporter les conditions à l'intérieur d'un sauna. Certaines sont naturellement plus aptes à les avoir que d'autres. Parmi ces essences, on retrouve l'épicéa : c'est le bois utilisé par les finlandais pour les saunas traditionnels. Le tremble, une essence de peuplier, fait aussi partie de cette gamme, tout comme l'Hemlock, l'abachi et tant d'autres.

Les essences de bois utilisées dans un sauna peuvent aussi être traitées, thermiquement par exemple, afin d'obtenir une qualité de surface supérieure.

Les épaisseurs de bois varient selon l'endroit où il est installé. En règle générale, du bois de 18mm d'épaisseur est utilisé pour les murs, et du bois de 28mm d'épaisseur est utilisé pour les aménagements intérieurs.

Poêle électrique



CE  IP x4 

Enveloppe extérieure :	acier inoxydable poli métallique
Enveloppe intérieure :	acier inoxydable poli métallique
Panier à pierres :	acier fin
Remplissage de pierres :	15 kg compris

Panier à pierres avec cuve d'arrosage au-dessus de toute la largeur du poêle.

Trémie d'arrosage avec rallonge en silicone de 1 m.
6 m de câble de raccordement en silicone compris.

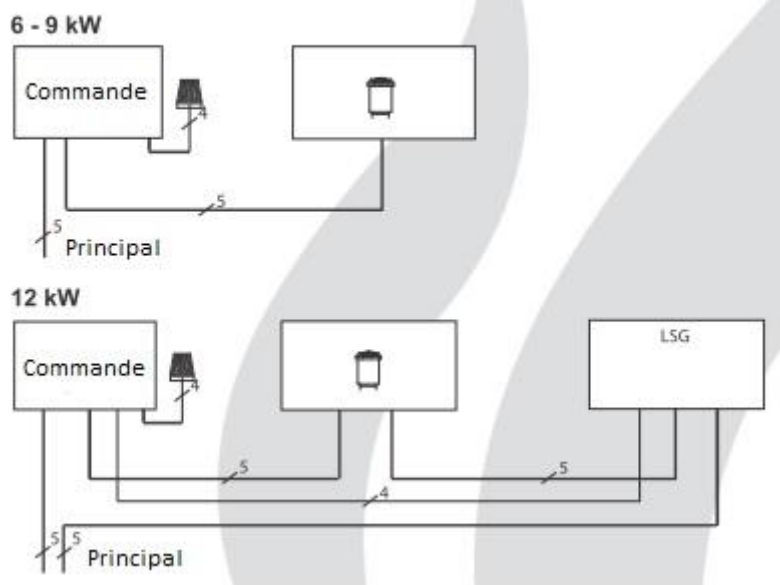


La consommation électrique d'un poêle pour sauna dépend des dimensions de ce dernier. En effet, plus il est volumineux, plus la puissance nécessaire pour le chauffer dans un temps acceptable devra être importante. Nous considérons qu'il faut prévoir 1.3kW par m³ chauffé pour un sauna standard. Selon sa puissance, le poêle fonctionne en monophasé ou en triphasé.

Les pierres utilisées dans le poêle sont généralement en diabase. Elles permettent une montée ainsi qu'une descente en température rapide, et nécessitent d'être remplacées 2 fois par an (en fonction de la fréquence d'utilisation du sauna).

Idéalement, le poêle est placé près de la porte, afin de faciliter la circulation naturelle de l'air. En effet, dans ce cas de figure, l'air entrant dans la cabine est aspiré par la chaleur du poêle et se mêle à l'air chaud en mouvement vers le plafond du sauna.

Schéma de raccord



Sol du sauna

La cabine doit reposer sur un sol sain, stable et plan. Le revêtement doit pouvoir être lavé régulièrement et ne pas craindre les gouttes de transpiration des utilisateurs. Il est déconseillé d'installer un siphon de sol en dessous du poêle.



Entretien

L'entretien du bois dans la cabine doit être fait régulièrement.

Les banquettes doivent être huilées afin de pérenniser l'imperméabilité du bois. De plus, l'application d'un détergent doux à l'aide d'une brosse permet de maintenir l'état de propreté de l'intérieur du sauna.

Accessoires

De nombreux accessoires peuvent être installés dans le sauna, dans la plus pure tradition :

- La porte : En verre Securit de 8mm d'épaisseur, avec poignée en bois.
- Un seau et une louche en bois.
- Un sablier.
- Des huiles essentielles.
- Eclairage.
- Enceintes.
- Un thermomètre.

