

Publié le 09 février 2015 à 12h00 | Mis à jour le 09 février 2015 à 12h05

Spa nordique: mode d'emploi



Le Balnéa, à Bromont, offre des bains à l'extérieur.
PHOTO MARCO CAMPANOZZI, LA PRESSE



[Stéphanie Morin](#)

La Presse

Comment bien profiter d'une sortie dans le spa nordique de votre choix? Conseils d'une pro.

Comment choisir son spa ?

Outre l'emplacement géographique, ou simplement le coût d'entrée aux bains, certains critères peuvent aider à choisir le spa nordique qui convient. Quelques questions à se poser avant de décider où on ira enfile son peignoir, selon Claire Levasseur, directrice générale de l'Association québécoise des spas (AQS):

Est-ce que je veux être entouré de

plusieurs personnes?

«Si un spa nordique affiche une grande capacité, ou simplement s'il compte des installations très étendues, c'est qu'on attend beaucoup de monde.» Pour plus d'intimité, on privilégie des petits spas.

Est-ce que je veux être à l'extérieur?

«Certaines personnes ne veulent pas marcher dehors par grand froid. Certains spas nordiques sont entièrement à l'intérieur.»

Est-ce que je veux y aller entre amis pour jaser?

«Si c'est le cas, il vaut mieux choisir des spas qui offrent des aires de bavardage. Plusieurs spas imposent un silence complet.»

Et si je veux un spa soumis aux normes les plus rigoureuses en matière de qualité de l'eau et des soins?

«Les 11 spas certifiés Relais Santé respectent les plus hautes normes de qualité dictées par le Bureau de normalisation du Québec (BNQ). Ils sont inspectés minimalement une fois par année, doivent avoir au moins un technicien formé en contrôle des eaux et surtout, sont soumis à des analyses d'eau à l'improviste.

«Les autres spas sont invités à respecter ces normes, mais elles ne sont pas obligatoires. Ils doivent toutefois envoyer de façon périodique des échantillons d'eau à des laboratoires certifiés. Si ces derniers détectent un problème, comme la présence de la bactérie *E. Coli*, ils doivent envoyer un rapport au spa qui fermera le bain problématique pendant 24h, le temps de rétablir l'équilibre de l'eau. Ces prises d'eau sont toutefois planifiées et non faites de façon imprévue.»

«À l'AQS, on demande que le ministère de l'Environnement envoie des inspecteurs pour des visites-surprises dans les spas, un peu comme le fait le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) avec les restaurateurs», ajoute la directrice générale de l'Association.

En attendant, certains spas affichent à la vue des clients les résultats des tests réalisés par le personnel, souvent plusieurs fois par jour, dit-elle. «Sinon, les clients qui souhaitent voir ces résultats peuvent le demander.»

De l'art de bien prendre ses bains

Si on fréquente un spa, c'est souvent qu'on souhaite en retirer des bénéfices pour la santé. Jocelyna Dubuc, fondatrice du spa Eastman, explique comment procéder pour profiter au maximum des bienfaits des bains nordiques.

- 1)** Après une douche savonneuse, on commence le cycle avec une exposition à la chaleur - dans un sauna ou un hammam - pour provoquer une élimination des toxines par sudation. Dans un spa finlandais, on recommande de rester entre 10 et 15 minutes, mais les gens doivent se respecter et sortir s'ils se sentent mal. Un truc pour s'habituer à la haute chaleur: respirer à travers une serviette froide et humide. Comme les muscles se détendent à la chaleur, on conseille de faire la thermothérapie avant un massage, plutôt qu'après.
- 2)** C'est le moment du bain polaire, dans lequel il faut s'immerger complètement, tête comprise si possible. Cette étape est essentielle pour la sécrétion des endorphines, mais aussi pour activer la vascularisation. Le corps réagit au froid en envoyant du sang en superficie. Idéalement, on vise une immersion dans l'eau froide de 10 secondes, mais 2 secondes suffisent. L'important est d'essayer de ne pas crispier son corps. Si on peut, on sort sans se sécher, puis on s'étend pour faire sortir la chaleur accumulée.
- 3)** Il faut obligatoirement se reposer, pour permettre au coeur de retrouver son rythme régulier. On suggère un repos de 10 ou 15 minutes avant de commencer un nouveau cycle. Dans une journée, on fera trois cycles complets, au maximum. Il faut aussi boire entre chaque cycle pour refaire le stock de fluides. On opte pour de l'eau froide, citronnée ou avec des algues, et on évite le café, l'alcool.
- 4)** On peut ajouter une période de détente dans un bain à remous. Ces bains ne remplacent pas le sauna ou le hammam en thermothérapie, car ils ne provoquent pas la sudation. Toutefois, les gens y restent souvent trop longtemps, ce qui n'est pas bon pour le corps et peut provoquer une chute de pression. La durée maximale est de 20 minutes et il faut faire suivre ce bain chaud par un bain glacé.

© La Presse, Itée. Tous droits réservés.