

Bien-être et relaxation

Le sauna est l'endroit de relaxation par excellence. Pour les Finlandais le sauna est sacré, on ne peut s'y disputer, rouspéter ou jurer. Il est entièrement consacré au bien-être et au soulagement. Le sauna joue également un rôle essentiel dans les associations finlandaises car l'ambiance positive qui y règne crée la base des conventions et des contrats, surtout dans la vie économique. Ce qui est négocié dans le sauna est ferme et définitif.

En Europe occidentale, les saunas sont de plus en plus courants, que ce soit dans les centres de bien-être ou chez les particuliers.

Les effets relaxants et purifiants ne sont plus un secret pour personne. La température élevée (entre 65 et 100°C) à laquelle est soumise le corps, combinée à une légère humidité, permet d'évacuer les substances toxiques présentes dans le corps via la transpiration. Réalisé de manière régulière, ce processus améliore la circulation sanguine et la résistance.

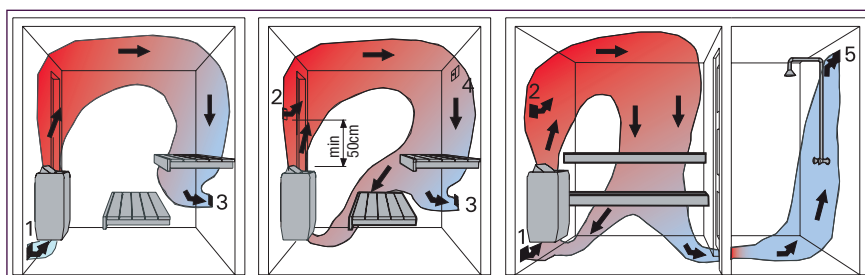
Les cabines de sauna HARVIA sont constituées de bois tendre (sapin nordique). Le choix du bois est très important, il doit absolument être dépourvu de nœuds et de résine. La surface vivante du bois contribue à une beauté et un effet calmant.

Sélection du poêle

Le volume et la structure du sauna sont à prendre en compte dans le choix du poêle. En général, le poêle doit pouvoir fournir une puissance de 1 kW par mètre cube du volume du sauna. La puissance nécessaire augmente si le sauna comporte des surfaces vitrées ou composées de matériaux accumulateurs de chaleur comme la brique, le béton ou les madriers non isolés.

Lors de la construction ou de la rénovation de votre sauna, veillez à l'isolation thermique des parois et du plafond. Chaque mètre carré de pierre, de verre ou de toute surface similaire non isolée entraîne une augmentation des besoins d'énergie comparable à celle liée à un agrandissement de 1,2 m³ de la cabine de sauna. Si la paroi intérieure du sauna est constituée de madriers non isolés, le facteur correspondant est de 1,5.

Vous devez également veiller à la ventilation du sauna. Car une bonne circulation d'air garantit un air pur et respirable dans le sauna. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples de ventilation adéquate:



1. Arrivée d'air neuf
2. Alternative pour l'arrivée d'air neuf en cas de ventilation mécanique.
L'ouverture se trouve +/- 50 cm au-dessus du poêle.
3. Sortie d'air
4. Clapet d'air éventuel pour séchage de la cabine après l'utilisation du sauna et du bain.
Lors du fonctionnement du poêle, ce clapet doit être fermé. Cette aération peut également avoir lieu en laissant la porte de la cabine ouverte après utilisation.
5. Si la seule aération se fait via la cabine de douche, il est obligatoire de prévoir une aération de min. 5 cm en dessous de la porte de la cabine du sauna. Une aération mécanique est alors nécessaire.