

Histoire de bains...

Les Bains de la Reine de Guémené sont une étuve médiévale, fonctionnant à la fois sur le système du hammam (humide) et du sauna (sec)...«Sauna» est d'ailleurs le seul mot finlandais connu dans le monde entier. Et c'est justement en Finlande que nous partons ce mois-ci. Berceau de cette pratique dans les pays du nord de l'Europe, la Finlande possède aujourd'hui l'équivalent d'un sauna par foyer ! Une tradition ancestrale qui s'est perpétuée au fil des générations.

Dans une cabane en bois ou dans une pièce, un poêle chauffe des pierres en général d'origine volcanique. Il suffit alors de verser de l'eau dessus avec une louche, ce qui génère de la vapeur d'eau et fait monter la température de la pièce (entre 60 et 100 °C). L'esprit de cette vapeur est nommé «löyly».

Le sauna en Europe du Nord remonte au moins à 2000 ans. On le pratiquait alors dans une cavité creusée dans le versant des collines, que l'on recouvrait de peaux d'animaux, de branches ou de tourbe, et dans laquelle on aménageait un petit foyer. La cabine faite en troncs d'arbres et intégrant une cheminée ainsi que de hauts bancs apparaît quant à elle au 12e siècle, en même temps que les premières mentions écrites relatives à sa pratique.

On utilise des rameaux, souvent de bouleau, pour se fouetter - en douceur -, afin de stimuler la circulation du sang. Il est également conseillé d'alterner le sauna avec un bain d'eau froide dehors, d'où la présence fréquente de sauna près d'un courant, d'une rivière ou d'un lac.

Indispensable à la vie quotidienne et pièce chaude, les Finlandais construisaient souvent le sauna avant même l'habitation, lors de leur installation sur un nouveau terrain.

Espace sacré, le sauna est pratiqué pour des rituels de purification, dans le cadre de cérémonies importantes comme le mariage, ou même la préparation des défunts avant les funérailles.

À l'aune de bien des cultures, les Finlandais pratiquent ces bains de vapeur à des fins d'hygiène et de santé, réduisant le stress, détendant les muscles et renforçant le système immunitaire. Jusqu'à l'avènement des hôpitaux modernes, les femmes accouchaient au sauna, endroit le plus stérile de la maisonnée.

Malgré les restrictions religieuses sur la pratique des bains qui ont touché l'Europe au Moyen Âge, les pays septentrionaux, en raison de leur éloignement, ont réussi à conserver cette pratique jusqu'à nos jours.

Aujourd'hui, on s'y rend pour partager un moment agréable, en famille ou entre amis, ou bien sexes séparés dans les bains publics.

Élément majeur de la culture finlandaise, cette tradition plurimillénaire a valu son inscription au patrimoine mondial immatériel de l'UNESCO en 2020.



Horaires d'ouverture

Du mardi au samedi
10h-12h30 / 14h-17h30