

01  
JAN

# AQUA WORDS

Edition Janvier 2024

31  
JAN

## SAUNA OU HAMMAM : Que choisir ?

Lors de la conception d'un espace bien-être se pose souvent la question du choix entre Sauna et Hammam. Ces deux équipements sont régulièrement confondus. Ils ont certes pour **point commun la thermothérapie** mais ils restent foncièrement différents l'un de l'autre.

**Cet article pourrait donc confirmer votre choix ou vous inciter à revoir votre projet avec un expert du domaine.**



### I. Définitions :

#### A. SAUNA

Le sauna est une petite cabine en bois dans laquelle on prend un bain de chaleur complètement ou quasiment sèche pouvant varier de 40 °C à 100 °C. Dans un sauna la chaleur est apportée par un système appelé Poêle (Classique en bois/gaz ou Électrique de la nouvelle génération). On utilise des pierres pouvant supporter des chocs thermiques et accumulant durablement la chaleur, appelées Pierres Volcaniques.



Sauna traditionnel



Sauna moderne TYLO

#### B. HAMMAM

Le hammam (en arabe : حمام) soit « bain d'eau chaude », appelé bain maure (en référence à l'Espagne musulmane d'Al-Andalous) et bain turc par les Occidentaux, est un bain de vapeur humide. Un Hammam moderne diffuse de la chaleur grâce à un appareil appelé Générateur de Vapeur.



Hammam Romain Antique



Hammam moderne

## SAUNA OU HAMMAM : Que choisir ?

### II Quelles différences entre Sauna & Hammam ?

#### 1. Origines :

Les deux bains à températures élevées n'ont pas vu le jour au même moment ni au même endroit !

♠ Le Sauna et le Hammam offrent des instants de bien-être profond et certaines similarités, leurs origines sont bien différentes : alors que le Hammam tient ses origines des thermes romains et s'est majoritairement développé dans les pays orientaux, le Sauna est quant à lui originaire dans les pays Scandinaves (Norvège, Suède, Danemark, Finlande) où il fait partie intégrante de la culture locale depuis des siècles.

#### 2. Matériaux de construction :

Le sauna et le hammam se distinguent très bien visuellement.

♠ Le sauna signifie littéralement « pièce en bois » en finlandais. Du sol au plafond et des murs aux banquettes, le Sauna est composé de bois de différents types (Pin, Sapin, Épicéa, Cèdre, Hemlock, Tremble, Abachi...) pour une conservation optimale de la chaleur. Il résiste à des conditions non conventionnelles : températures très élevées, vapeur, variations de température, etc.

♠ Pour sa part, le hammam est reconnaissable à son revêtement traditionnel en mosaïque ou en faïence. Certains modèles disposent plus rarement d'un revêtement en acrylique, en grands carreaux ou en enduits de divers types. Ces matériaux de fabrication ont été choisis pour leur résistance à l'humidité.

#### 3. Principe de fonctionnement :

##### 3.1. SAUNA

♠ Un sauna fonctionne selon le principe suivant : des pierres volcaniques sont chauffées à haute température par le poêle. Ce procédé augmente la température de l'air de la cabine et par conséquent, celle du corps.

♠ L'air est particulièrement Sec dans un sauna. Cependant, son taux d'humidité peut varier en fonction du type de poêle, comme sera détaillé ultérieurement.

##### 3.2. HAMMAM

♠ Le hammam diffuse de la chaleur grâce à un Générateur de Vapeur. Son principe de fonctionnement est simple : de l'eau froide entre dans le générateur de vapeur, elle est ensuite chauffée au contact de résistances ou d'électrodes en fonction du modèle puis la vapeur d'eau est diffusée dans la cabine.

♠ L'air est très Humide dans un hammam (≈ 100 % d'hygrométrie). En effet C'est pourquoi vous avez généralement l'impression d'être dans un brouillard de vapeur quand vous entrez dans une cabine hammam. C'est aussi grâce à ce taux d'humidité que la conductivité de la chaleur est multipliée et que vous ressentez une forte chaleur dans la cabine alors que la température est deux fois moins élevée que dans un sauna traditionnel.

#### 4. Type de chaleur :

♠ L'une des principales différences entre le Sauna et le Hammam réside dans l'humidité de l'air : si le Hammam délivre une chaleur très humide (≈100% d'humidité), le bain de Sauna traditionnel se caractérise par une chaleur très sèche (35% d'humidité maximum suivant le constructeur). À noter cependant qu'il est désormais possible de trouver une alternative au poêle de sauna électrique classique avec le Poêle Combiné, permettant de bénéficier d'une chaleur humide ou sec à la fois.

♠ Le sauna infrarouge quant à lui réussit à augmenter la température interne du corps sans chauffer aussi intensément l'air de la cabine grâce à des diffuseurs infrarouges installés sur des panneaux périphériques.

**01**  
**JAN**

# AQUA WORDS

Edition Janvier 2024

**31**  
**JAN**

## SAUNA OU HAMMAM : Que choisir ?

Espace de Bien-être	Type de chaleur	Taux d'humidité	Température de chauffage	Equipement de chauffage
<b>Sauna traditionnel</b>	Air quasiment Sec	≈ 3-12%	70-100%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poêle SENSE</li> <li>PURE (Usage domestique) / COMMERCIAL (Usage publique)</li> </ul>
<b>Sauna Combiné</b>	Air Sec + Humide	≈ 3-35%	60-90%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poêle SENSE</li> <li>COMBI PURE/SPORT / ELITE</li> <li>Poêle CROWN COMBI</li> </ul>
<b>Sauna infrarouge</b>	Air Très Sec	≈ 0%	40-60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>PANNEAUX INFRAROUGES</li> </ul>
<b>Hammmam</b>	Air Humide	≈ 100%	40-50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Générateur de vapeur</li> <li>STEAM HOME (Usage domestique)</li> <li>COMMERCIAL (Usage publique)</li> </ul>



### 5. Bienfaits thérapeutiques de la chaleur sur le corps & l'esprit :

♠ Le sauna et le hammam ont pour point commun les bienfaits prodigués par une chaleur élevée. Ces deux équipements sont excellents pour la thermothérapie. La chaleur ; Qu'elle soit sèche ou humide ; est synonyme de détente et de relaxation et présente de nombreux bienfaits parmi lesquels :

Equipement	Bienfaits spécifiques	Bienfaits communs
<b>Sauna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stimulation de la circulation sanguine.</li> <li>Renforcement des défenses immunitaires.</li> <li>Tonification du corps.</li> <li>Apaisement des douleurs musculaires et des rhumatismes.</li> <li>Purification du corps.</li> <li>Réduction du risque de maladies cardiaques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Une meilleure récupération après l'effort sportif grâce (détente musculaire renforcée).</li> <li>Elimination des toxines et de la peau morte.</li> <li>Une stimulation accrue de la circulation sanguine.</li> <li>En associant le bain de Sauna ou de Hammam à des huiles essentielles, la relaxation en sera décuplée pour vous libérer du stress et de la fatigue.</li> </ul>
<b>Hammmam</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nettoyage en profondeur de la peau.</li> <li>Elimination des toxines.</li> <li>Dégagement des voies respiratoires.</li> <li>Amélioration de la circulation sanguine.</li> </ul>	

01  
JAN

# AQUA WORDS

Edition Janvier 2024

31  
JAN

## SAUNA OU HAMMAM : Que choisir ?

### Sauna ou Hammam : Comment choisir ?

Pour vous aider à choisir entre le sauna et le hammam ou les deux, voici quelques éléments qui peuvent vous aider. Nous vous préconisons de vous poser les quatre questions suivantes :



#### 1) Quelle est votre tolérance à la chaleur ?

- ♣ Si vous aimez les chaleurs intenses et que vous supportez bien cette sensation, vous pouvez tout à fait vous offrir un sauna traditionnel.
  - ♣ Si vous supportez difficilement les températures élevées et/ou l'humidité, le sauna infrarouge devrait répondre à toutes vos attentes.
  - ♣ Si vous désirez prendre des bains de chaleur humide, optez pour une cabine hammam.
  - ♣ Si vous souhaitez alterner chaleur sèche et chaleur humide, préférez un sauna doté d'un poêle combiné.
- Attention !** Les séances de sauna comme de hammam peuvent être contre-indiquées pour certaines personnes. Demandez l'avis de votre médecin pour être certain de pouvoir utiliser un sauna ou un hammam en toute sécurité.

#### 2) Combien de temps aimerez-vous passer dans votre sauna ou hammam ?

- ♣ Les températures très élevées du sauna traditionnel imposent aux utilisateurs de faire des séances assez courtes (environ 15 minutes par séance ; les séances peuvent être répétées plusieurs fois avec une étape de rafraîchissement et détente entre chaque bain de sauna).
- ♣ Le sauna infrarouge et le hammam, appréciés pour leurs températures plus basses, offrent la possibilité de profiter plus longtemps d'un bain de chaleur sec ou humide sans interruption ou phase de repos intermédiaire.

#### 3) Est-ce que vous souhaitez combiner votre bain de chaleur avec des soins complémentaires ?

- ♣ Dans un sauna des huiles essentielles sont constituées d'extraits de plantes ou d'arbres et peuvent être utilisées pour l'aromathérapie (Eucalyptus, Lavande, Menthe, Agrumes...). Les essences de plantes peuvent être employées pour leurs vertus antiseptiques, anti-inflammatoires ou relaxantes. Certains saunas proposent en option l'utilisation des arômes, grâce à des diffuseurs spéciaux.
- ♣ Dans un hammam, vous pouvez notamment pratiquer des soins comme des gommages ou des masques. Vous pouvez également vous laver dans la cabine, par exemple avec du savon noir. Dans ce cas, pensez à équiper votre hammam d'une petite douche.

### En Guise de conclusion :

Le Sauna et le Hammam procurent tous deux un vrai moment de bien-être qui vous permettra d'éliminer en douceur les tensions de la vie quotidienne, et le choix entre ces deux équipements est avant tout une question de préférence et de tolérance à la chaleur. Alors, si certains préfèrent le Hammam au Sauna, (& vice versa), d'autres alternent les deux. Mais le meilleur moyen de comparer reste encore de tester le Sauna et Hammam pour faire son choix.

Maintenant que vous savez différencier un sauna d'un hammam d'œil et que vous avez pris connaissance de nos conseils pour bien choisir votre équipement, nous espérons que votre choix sera plus facile !

  
watec distribution