

PHÉNOMÈNE

Sport national

En Finlande, le sauna fait partie intégrante de l'art de vivre local. Une expérience que l'on pratique chez soi – le pays compte une cabine pour deux habitants ! – mais aussi à l'extérieur, dans une approche conviviale, où toutes les classes sociales se retrouvent. Récemment ouvert sur une petite île de la baie d'Helsinki, le Saunasaari propose un authentique sauna à fumée traditionnel et deux bains nordiques chauffés au bois avec la mer Baltique pour se rafraîchir...

CHAUD/FROID NORDIQUE

S'il reste un allié incontournable du bien-être des Nordiques, le sauna étend sa zone d'influence bien au-delà de la Scandinavie. Et commence même à conquérir la France !

par Jean-Christophe Camuset

Quand Chloé et Jules Bouscatel ont ouvert le centre de bien-être spécialisé Sant Roch en mars dernier, ils pensaient devoir patiemment expliquer leur concept de sauna aux Parisiens. « On croyait qu'il nous faudrait des mois pour convaincre le public, mais il a immédiatement été au rendez-vous. On a eu du monde pendant la canicule, mais aussi les jours de pluie », constate le couple, qui prévoit déjà d'ouvrir des Sant Roch à Milan, Madrid et Londres... La preuve que la France, comme les autres pays d'Europe du Sud, était prête pour cette alternance de bains chaud et froid qui procure depuis la nuit des temps un bien-être indispensable aux Nordiques comme aux Japonais, Turcs ou Coréens. De la Grande-Bretagne à la France,

de l'Italie à la Suisse, force est de constater que l'Europe entière y succombe. La journaliste britannique Emma O'Kelly, qui a consacré trois livres⁽¹⁾ à cette pratique, explique qu'au Royaume-Uni, le phénomène est apparu durant le Covid. Pendant les confinements, les Britanniques se sont mis à la natation dans la mer, et des saunas ont essaimé sur les plages pour réchauffer ces courageux. Les villes n'ont pas tardé à suivre le mouvement – Londres en tête – et de nouveaux lieux sont apparus sur les rooftops, les péniches... En France, des saunas ont ouvert dans différents endroits de la capitale, comme au tiers-lieu Ground Control, dans le 12^e arrondissement, qui propose une cabine tout en bois dans un environnement végétalisé. ►

Sauna latin

Ouvert en mars dernier à Paris, le centre de bien-être Sant Roch possède le plus grand sauna de France, soit 65 m² pensés par le cabinet d'architecture canadien Futurestudio. Ce dernier a choisi de s'éloigner des canons nordiques et du bois omniprésent pour créer une atmosphère plus contemporaine et plus « latine ». En quelques mois, l'adresse a réussi à convaincre Parisiens et touristes des bienfaits de l'alternance de bains chaud et froid.

Béton chaud →

Après avoir réalisé l'extraordinaire spa géothermique du Blue Lagoon (Islande), le studio Basalt s'est spécialisé dans les différentes formes de bains, comme ici le sauna de Gudlaug. Chargé d'imaginer le prochain pavillon islandais à la Biennale d'architecture de Venise, il y démontrera les nombreux bienfaits des saunas.

Cabine avec vue ↓

Devant le nombre de nouveaux adeptes du sauna, les fabricants de cabines multiplient les innovations afin de permettre aux particuliers de les installer sur une terrasse ou un recoin du salon. Un peu moins de 2 m² sont ainsi nécessaires pour le modèle "Cocoon" (Holl's). Fabriqué en pin naturel et doté d'un poêle électrique pour chauffer les pierres volcaniques, il dispose d'une large fenêtre en demi-lune pour admirer le paysage urbain depuis sa retraite.



DE LA DÉTENTE À L'IVRESSE NATURELLE

Le point commun des nouveaux adeptes du sauna ? Un puissant désir de déconnexion, qui s'exprime surtout parmi les jeunes générations. Le sauna n'est plus une lubie nordique, mais une réponse aux tensions contemporaines qui nous assaillent : stress urbain, hyperconnexion... Il offre une pause radicale dans une bulle où les téléphones sont bannis et le corps peut suivre son rythme. En Finlande, des études locales ont démontré que les usagers réguliers présentent une mortalité cardiovasculaire nettement plus basse que la moyenne. Le chaud détend, le froid relance, et l'alternance régule le système nerveux sans autre artifice que les variations de température. « Quand on sort, on sent directement le résultat sur son corps. C'est une forme d'ivresse complètement naturelle », s'enthousiasme Chloé Bouscatel. Cette dernière voit dans l'essor des saunas une forme de réponse à ce que les Américains appellent le « social sobering », le fait de partager un bon moment entre amis, mais sans alcool.

Dans cette optique, architecture et décoration sont des leviers cruciaux pour créer des lieux où l'on se sent bien. Le centre Sant Roch a ainsi été dessiné par Futurestudio, l'agence canadienne d'Ali McQuaid Mitchell, qui avait déjà conçu les bains d'Othership, une référence new-yorkaise. La nouvelle génération de saunas urbains se reconnaît à ses carreaux de céramique sombres, son acoustique feutrée et son éclairage qui préserve l'intimité... D'autres architectes choisissent au contraire de s'inscrire dans la plus pure tradition nordique où le bois issu d'essences locales joue les premiers rôles. Les poêles, presque tous fabriqués en Finlande, tirent, eux, l'innovation vers une plus grande sobriété énergétique.

UN LIEU OÙ SOCIABILISER AUTREMENT...

En Islande, les sources d'eau chaude sont présentes sur toute l'île. Ce sont elles qui ont permis aux locaux de survivre aux températures glaciales depuis leur arrivée au IX^e siècle. Même si elle se pratique plus dans des piscines que des cabines ►

Bain boréal

Perché sur une falaise au nord de l'Islande, GeoSea offre aux visiteurs une authentique expérience de bain géothermique avec de l'eau chaude salée puisée dans la mer. En prime, une vue sur les flots déchainés de l'Atlantique Nord et les aurores boréales en hiver. Imaginés par Basalt Architects, les bassins à débordement s'inscrivent sans heurts dans la nature environnante.

Sur l'eau

Quand il a achevé la construction du musée Munch à Oslo (Norvège), Estudio Herreros a décidé d'y adjoindre un sauna flottant dans le fjord adjacent. D'accès libre, il dispose d'un escalier-gradin pour se sécher après le bain et d'une peau en aluminium fabriquée par Hydro pour le protéger des intempéries.



fermées, la pratique des bains chauds et froids fait partie intégrante de la culture. Ce sera même le principal sujet abordé par le studio Basalt – qui a notamment conçu la fameuse station thermale Blue Lagoon – lors de la prochaine Biennale d'architecture de Venise. Madrilène de naissance basé en Islande depuis vingt-cinq ans et associé de Basalt, l'architecte Marcos Zotes explique ce choix en décrivant les bains chauds non pas comme un loisir mais comme une infrastructure sociale essentielle : « La piscine est l'endroit où l'on passe avant ou après le travail, on y croise des gens que l'on ne rencontrerait nulle part ailleurs. » L'objectif de cette installation sera de montrer au monde comment dessiner des villes où les habitants se côtoient encore, dans un lieu où le temps s'arrête et où les marqueurs sociaux s'effacent.

... ET QUI S'ADAPTE AUX MŒURS LOCALES

En conquérant les pays du Sud, le modèle nordique a notamment dû s'adapter sur la question de la nudité. « En France ou au Royaume-Uni, personne n'est nu, sauf les plus radicaux, constate la journaliste Emma O'Kelly. Car la principale condition pour avoir une expérience relaxante

est de se sentir pleinement à l'aise avec soi et les autres participants. » Dans cet esprit, les saunas de Londres et Paris veillent à préserver intimité, calme et introspection de l'expérience, en limitant le nombre de personnes présentes dans leurs cabines. Les fabricants de saunas individuels, destinés à être placés dans un salon ou un jardin, voient eux aussi leurs ventes s'envoler. Quant aux designers, ils embrassent également le mouvement en créant des objets dédiés à ces rituels. Guillaume Delvigne vient ainsi de dessiner pour la marque Eldvarm un kit d'outils de sauna (seau, louche...), tandis que le collectif japonais Bread & Butter dévoilait, avant l'été à Copenhague, une collection de pièces pensées par des créateurs du monde entier pour accompagner les adeptes des bains : seau qui devient tabouret, pichet et verre pour se désaltérer, patère/porte-savon... On retrouve dans tous ces produits un éloge de la déconnexion, de la lenteur du bien-être et de l'intimité. Autant de valeurs plus précieuses que jamais dans nos vies ■

(1) "Sauna. The Power of Deep Heat", 2023 (Hachette) et "Wild Sauna", 2025 (Wild Things Publishing), les deux signés Emma O'Kelly,



Bain de verdure ↑

Installé dans une ancienne friche industrielle de la Gare de Lyon, le tiers-lieu Ground Control propose désormais, entre autres activités, un authentique sauna finlandais plongé dans la végétation. « Un espace où l'on se retrouve pour décompresser et partager un bon moment, un peu comme on le ferait autour d'un verre, mais avec moins d'alcool et plus de chaleur », clament ses créateurs.

Cabane de jardin ↓

Habillé de bardeaux de mélèze rouge, ce sauna du Sussex, signé par le studio londonien Built Works, reprend la forme des séchoirs agricoles de la région. Il abrite un intérieur tout en aulne, un poêle à bois et un banc taillé dans un tronc de bouleau, face à une baie ouverte sur un ruisseau. Idéal pour déconnecter...

