

Bania – le sauna à la russe

écrit par Jules Ferry | 9 janvier 2024



Le bania, bain russe à vapeur chaude avec flagellation végétale bienfaisante

Le bania ou banya est un bain russe traditionnel à vapeur chaude.

Cette tradition ancestrale du bania est une pratique très ancienne en Russie.

Qu'est-ce que le bania ?

Le ou encore la bania est un bain public russe traditionnel à vapeur chaude. Le bania se différencie du sauna scandinave par son poêle, construit pour chauffer l'étuve et produire une vapeur chaude. Ce poêle à inertie de masse, appelé « kamenka », est le cœur du bania russe. La température est assez variable, elle se situe entre 65 et 120 °C.



Boris Koustodiev. Vénus russe, 1926, Musée d'art d'État de Nijni Novgorod

L'histoire du bania

En Russie, l'usage du bain pour la propreté remonte aux temps les plus anciens.

Le bain russe n'était pas seulement un endroit pour se laver, mais aussi un lieu spécial, même sacré, réunissant les quatre éléments, c'est-à-dire, le feu, l'eau, l'air et la terre.

Jadis, les Russes païens accordaient une grande importance au bania et cherchaient à s'attirer à travers le bain la bienveillance de ces éléments sacrés.

Dans la Russie ancienne, les grands événements (comme les naissances, les mariages) étaient associés aux banias. On considérait le principe du bain comme la purification du corps, mais aussi celle de l'âme.

Le bania représentait le meilleur moyen pour chasser le mal et les mauvais esprits, et d'une manière générale, tout ce qui était mauvais.



Voir également, dans la culture russe, la purification par les éléments, dans **la Nuit d'Ivan Koupala** – la célébration du solstice (soleil) d'été.



Alexandre Guerassimov. *Bania de campagne*, 1938, [Russia Beyond](#)

Bannik, personnage de conte folklorique russe



Le bannik est un personnage traditionnel de conte folklorique russe vivant dans le bania. Selon les croyances populaires, il est de coutume de lui laisser une offrande après chaque visite du bain.

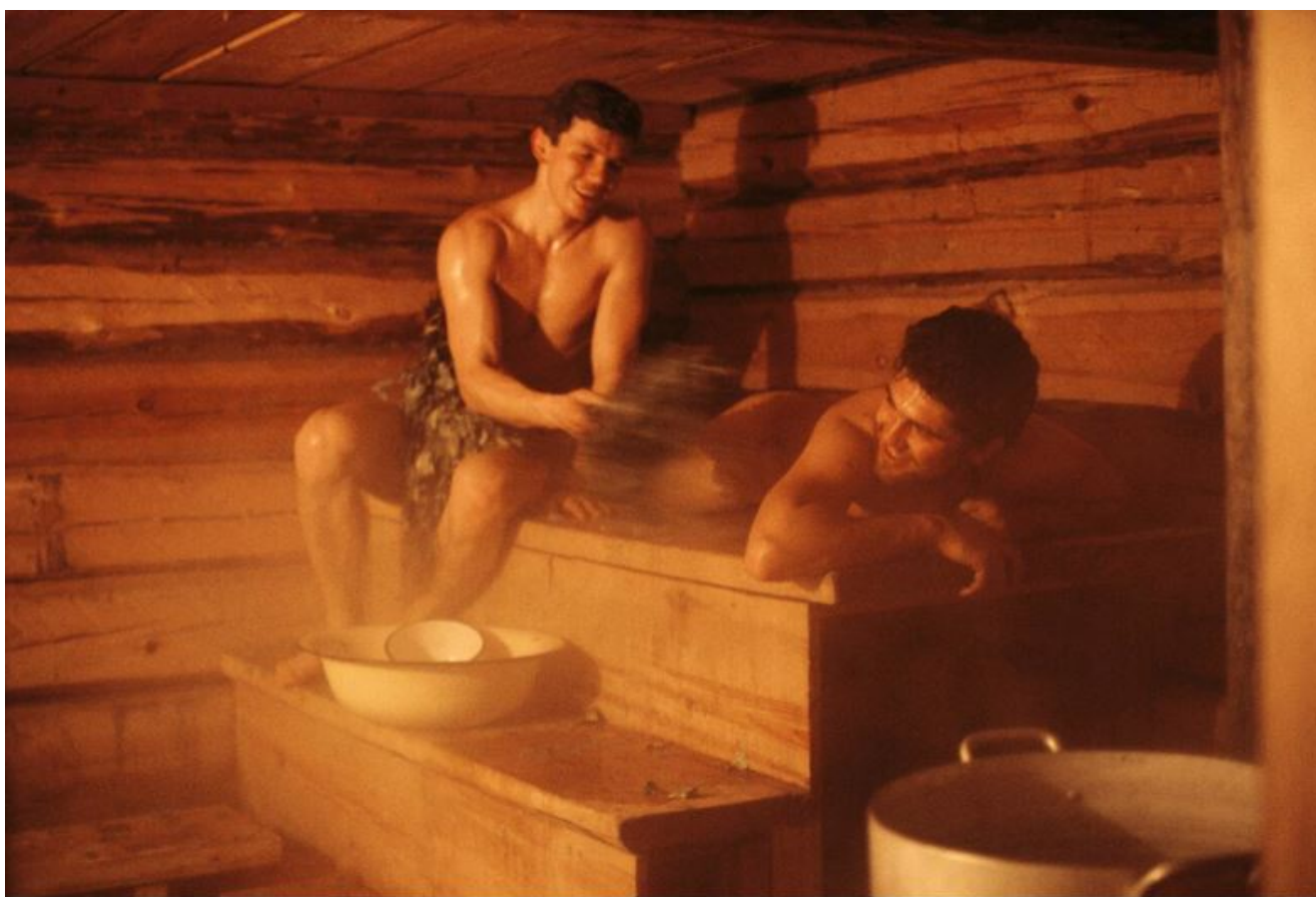
Le bannik est connu pour ses nombreuses espiègleries comme jeter des pierres brûlantes sur ses visiteurs ou encore de les ébouillanter.

Les bains occupaient une place importante dans le quotidien des Russes. Le traité qui a été signé en 907 à Byzance permettait aux ambassadeurs russes d'aller aux bains de vapeur de jour comme de nuit.

Le rituel des bains russes surprenait les étrangers, en particulier, la douche glaciale et la friction avec des balais. Certains supposaient même que le bania était une sorte de torture pour les Slaves.

Imaginez un tel spectacle : en plein hiver, les Russes, devenus alors tout rouges à cause du bania, sortant à l'extérieur et sautant dans le *propoub* (la trouée dans la glace) et se frictionnant vigoureusement avec de la neige... C'était l'une des raisons pour lesquelles **les étrangers considéraient les Russes comme de véritables surhommes.**

Les premiers banias ont été construits en billes de bois aux Ve-VIe siècles. Ils n'accueillaient pas seulement les nobles mais aussi les paysans. L'un des premiers bains en briques a été bâti à Pereslavl en 1090.



En signe d'hospitalité, il était de coutume d'inviter au bania. Photo [Russia Beyond](#)

En Russie, les bains étaient traditionnellement mis en chauffe tous les samedis, c'était ce que l'on appelait « banniï den' », autrement le jour du bain. Dans les bains publics, les hommes et les femmes se lavaient en même temps jusqu'en 1743 lorsque la baignade mixte devient interdite.

C'est Pierre le Grand qui a favorisé la propagation du rituel des bains russes en Europe. Il a ordonné de construire des banias pour les soldats de son armée à Paris et à Amsterdam pendant ses séjours là-bas. Après la victoire sur Napoléon, la construction des bains russes s'est mise en place dans tous les pays anciennement dans l'Empire, et les Russes ont appris l'art du bain traditionnel aux populations locales.



Le choc thermique

Les températures élevées du bania sont telles qu'il est indispensable de refroidir le corps. La douche glacée permet cela, en plus de **produire une énergie incomparable**. Une

attention particulière est à porter aux gens sujets aux maladies cardiaques. Une telle différence de température (parfois jusqu'à 100 °C) peut être dangereuse. Le plus important est de respecter les limites de son corps. Dans un bania entre 80 °C et 100 °C un Russe expérimenté reste entre 10 et 15 minutes. Si votre corps vous dit au bout de 5 minutes de sortir alors **SORTEZ !** Cela ne sert à rien de jouer les gros bras. Si vous dépassez les limites, vous risquez de tomber dans les pommes à la sortie.

Chapeau de feutre

Si vous voulez garder toute votre tête, le chapeau de feutre vous sera essentiel !

La chaleur est si importante que votre tête peut sembler particulièrement chaude. Des problèmes capillaires peuvent aussi survenir. Ce chapeau gardera votre tête plus au frais, et évitera une décoloration peut-être précoce du cheveu.

Le venik (balai)

Le venik est un ensemble de branches formant un petit balai, le plus souvent du bouleau, parfois du chêne. C'est un élément essentiel du bania. Il sert à fouetter et à masser son acolyte lors de la séance.

Pour une bonne utilisation, il faut le laisser tremper dans de l'eau tiède assez longtemps pour que les feuilles, mais aussi le bois, soient imbibés. Dès lors, il sera prêt à l'utilisation.

Les bienfaits du bain russe sont universellement reconnus

Les séances de bania soulagent le **stress**, les **douleurs musculaires et articulaires**, surtout après des efforts physiques, éliminent les **toxines**, aident à améliorer le système immunitaire...



Fiodor Samoussev. Après le bania. 1960

<https://alexandrederussie.com/culture/traditions/bania-sauna-russe/>

<https://russieautrement.com/nouvelles/guide-petersbourgeois/bania-saint-petersbourg/>

<https://heartofthewitchspath.wordpress.com/2015/03/04/abcs-of-slavic-mythology-bannik/>

<https://www.mollat.com/livres/510534/lise-gruel-apert-le-monde-mythologique-russe>