



## Précaution d'emploi du SAUNA

La pratique du sauna consiste en plusieurs passages dans la cabine (généralement trois), en alternance avec des douches fraîches voire froides. Pour des raisons d'hygiène, il est de rigueur d'être nu, avec une serviette nouée autour de la taille. Nos conseils : entrez dans la cabine après avoir pris une douche chaude. Dix à quinze minutes sont suffisantes pour transpirer de façon importante. Après ce premier bain de chaleur, prenez une douche, froide de préférence. Allongez-vous ensuite une quinzaine de minutes pour vous reposer. Recommencez alors l'opération (douche chaude, sauna, douche fraîche, repos) deux fois. Le repos après la dernière douche peut durer un peu plus longtemps.

### Précautions et contre-indications pour le sauna

Il est important de vérifier auprès de votre médecin que vous êtes apte à pratiquer le sauna.

**La chaleur du sauna peut en effet avoir des conséquences néfastes sur la santé de certaines personnes ayant à la base des pathologies lourdes.**

Les principaux risques du sauna sont :

- Les risques dus à la dilatation des vaisseaux engendrée par la chaleur. **Le sauna est, de ce fait, déconseillé aux personnes atteintes de maladies cardio-vasculaires et de troubles circulatoires** (qui pourront éventuellement se tourner vers des saunas spéciaux proposant une température de 50°C)
- Les risques dus à l'accélération de la respiration. **Le sauna est donc déconseillé aux personnes souffrant de troubles respiratoires, d'asthme et d'infections aiguës telles que des bronchites, des gripes récurrentes, la tuberculose et certaines tumeurs malignes.**
- Par ailleurs, il y a quelques règles à suivre si l'on veut éviter certaines déconvenues. Il faut notamment penser à enlever ses bijoux et ses lunettes, susceptibles de brûler la peau. Il est aussi fortement déconseillé d'entrer dans une cabine de sauna en ayant consommé de l'alcool, des drogues ou des médicaments antihypertenseurs.

**Bien entendu, le sauna est également déconseillé aux femmes enceintes et aux jeunes enfants.. Si toutefois vous avez un doute, demander l'avis à votre médecin.**

