

## **Contre-indications et précautions**

### **Sauna infrarouge**

## **Contre-indications absolues**

La séance est déconseillée en cas de :

- Grossesse
- Pathologies cardiovasculaires non stabilisées (insuffisance cardiaque, angor, troubles du rythme non contrôlés)
- Hypertension artérielle sévère ou non équilibrée
- Thrombose, phlébite récente ou antécédent récent d'embolie
- Fièvre, infection aiguë, état inflammatoire aigu
- Cancer évolutif ou traitement oncologique en cours (sauf avis médical)
- Insuffisance rénale sévère
- Troubles de la thermorégulation ou hypersensibilité à la chaleur

## **Contre-indications relatives / précautions**


Un avis médical est recommandé en cas de :

- Maladies cardiovasculaires stabilisées
- Diabète (notamment avec neuropathie ou troubles de la sensibilité)
- Hypotension, malaises vagues
- Épilepsie
- Varices importantes
- Traitements médicamenteux influençant la tension, la circulation ou la sudation
- Fatigue intense, déshydratation



## **Recommandations**

- Bonne hydratation avant et après la séance
- Arrêt immédiat en cas de malaise, vertiges, palpitations
- Durée et température adaptées à chaque personne

 Le sauna infrarouge s'inscrit dans une **approche complémentaire de bien-être** et **ne se substitue pas à un suivi médical ou paramédical**.