

## ⚠ 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 vagaux
- 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.**