Le sauna, c’est pour moi?

Quelques recommandations

Pour profiter pleinement et en toute sécurité de votre séance de sauna, veuillez respecter les recommandations suivantes :
Le sauna est à éviter si vous souffrez de :
- hypertension ou hypotension artérielle
- problèmes cardiaques et cardiovasculaires
- troubles circulatoires
- problèmes rénaux
- diabète
- épilepsie

Il est préférable avant une séance d’éviter de :
- consommer de l'alcool, des drogues ou des médicaments anti hypertenseurs
- faire un repas copieux
- garder les patchs si vous essayez d’arrêter de fumer

Si vous êtes enceinte, le sauna n’est pas recommandé.

Si un doute subsiste, posez la question à votre médecin traitant.

MUSÉE DE/LA MAIN
UNIL / CHUV