

Recommandations concernant l'utilisation du sauna

1. Fonctionnement du sauna

Le sauna est une cabine en bois, équipée de bancs, et dans laquelle se dégage de la chaleur sèche. Cette chaleur est engendrée par un poêle sur lequel on dépose des pierres que l'on arrose avec de l'eau. Des ondes de chaleur peuvent ainsi circuler dans la cabine du sauna. La température oscille en général entre 70 et 80 °C.

Par mesure d'hygiène, il est obligatoire de passer sous la douche avant d'entrer dans le sauna et de se munir d'un drap de bain sur le banc.

2. Utilisation du sauna

Pendant la séance de sauna, la chaleur est plus forte autour du corps qu'à l'intérieur. Pour réussir une séance de sauna, il faut être attentif à la température ainsi qu'à l'humidité de l'air ambiant. Celles-ci doivent être équilibrées.

Durant la séance, il est conseillé :

- de rester à l'écoute de son corps ;
- de se lever lentement (afin d'éviter les malaises, attention aux personnes sujettes aux hypotensions orthostatiques).

Il est recommandé de ne pas rester plus de 15 minutes dans le sauna.

Il est impératif de boire avant, pendant et après la séance afin de compenser les pertes importantes d'eau.

Eviter d'utiliser le sauna durant la phase de digestion (attendre 2h après la fin du repas).

3. Sauna : une température réglable

Dans la cabine, l'air est moins chaud au sol qu'en haut de la cabine : on conseille de choisir des banquettes disposées à différentes hauteurs.

C'est à l'utilisateur de choisir cette température selon ses possibilités et sa vitalité.

4. Sécurité

L'utilisation du sauna demeure sous la seule et unique responsabilité de l'utilisateur.

Avant d'entrer dans le sauna, il convient de retirer ses patchs médicamenteux, de ne pas consommer de l'alcool, des stupéfiants et/ou des médicaments antihypertenseurs.

En cas de survenue de problème de santé ou de grossesse depuis l'inscription, un avis médical est recommandé pour la pratique du sauna.

 **En cas d'urgence, composez le 01 45 38 18 18**

Pour rappel, un défibrillateur semi-automatique est à disposition dans la salle Fitness et devant l'infirmerie située au même étage