

CONTRE INDICATIONS LIEES AUX HAMMAM ET SAUNA

- Le sauna et le hammam sont contre-indiqués aux personnes souffrant de **problèmes cardiaques**, d'hypertension ou d'**hypotension** et de troubles circulatoires.
- Si vous souffrez de **problèmes rénaux**, de **diabète**, d'**épilepsie** ou bien que vous êtes **enceinte**, les bains de chaleur sont également à éviter.
- La consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments antihypertenseurs est fortement déconseillée avant une séance.
- Evitez d'aller au sauna ou au hammam en phase de digestion. Il est préférable d'attendre au moins deux heures après un repas copieux avant de vous y rendre.
- Si vous tentez d'arrêter de fumer et portez des patchs, enlevez-les. L'augmentation du flux sanguin cutané favorise l'absorption des substances.
- L'accès au sauna et hammam est interdit aux mineurs de moins de 18 ans même accompagnés.
- .
- The sauna and hammam are contraindicated for people with **heart problems**, hypertension or **hypotension** and circulatory disorders.
- If you suffer from **kidney problems**, **diabetes**, **epilepsy** or if you are **pregnant**, heat baths should also be avoided.
- The consumption of alcohol, drugs or antihypertensive medication is strongly discouraged before a session.
- Avoid going to the sauna or hammam during the digestion phase. It is best to wait at least two hours after a heavy meal before going there.
- If you are trying to quit smoking and are wearing patches, take them off. The increased skin blood flow promotes the absorption of substances.
- Access to the sauna and hammam is prohibited for minors under 18, even accompanied