

Conseils pour l'utilisation de l'espace bien-être

Utilisation hammam, sauna et/ou jacuzzi

Même si un client en a l'habitude, l'utilisation de la chaleur pendant le jeûne requiert une vigilance particulière.

Sous l'action conjuguée du jeûne et de la chaleur, le corps peut réagir fortement:

- Baisse de TA
- Accélération du pouls
- Maux de tête, nausées
- **Vertiges avec risque de chute**

Précautions à prendre:

Explications à donner le soir d'arrivée lors de la présentation, et à rappeler tout au long de la semaine.

- Rester au maximum 10 mn
- Sortir avant de ressentir la fatigue
- Pour sauna ou hammam : 2 passages successifs au maximum, avec une pause de quelques minutes entre les 2.
- Veiller à une bonne hydratation : boire au minimum 1 verre d'eau avant, entre chaque passage, et après.

Si possible, mettre à disposition des verres et une carafe d'eau dans l'espace bien-être.

Sinon, bien prévenir les jeûneurs d'avoir toujours leurs gourdes avec eux