



Préparez votre rendez-vous en toute sérénité : découvrez les contre-indications du massage bien-être

Grossesse : interdiction formelle de masser avant la fin du premier trimestre de grossesse, interdiction de masser à 36 et 37 SA. Pas de massage non plus en cas de grossesse multiple ou à risque.

Pour une grossesse standard qui peut bénéficier d'un massage de relaxation, on ne travaille pas la zone du sacrum, les chevilles et les malléoles ou la partie charnue sous le pouce de la main. Ces zones sont des points réflexes directement liés à l'utérus, pouvant déclencher le travail. Les huiles essentielles étant déconseillées, j'utiliserais une huile neutre.

Fièvre : en cas de fièvre, d'infection bactérienne ou virale (rhume, grippe et autres...), aucun massage ne sera pratiquer.

Blessure ou maladie : de plaies ou de cicatrices récentes, d'infection cutanée (contagieuse ou pas), de fibrome ou tumeur, maux de dos aigus, maladies inflammatoires aiguës, blessures ligamentaires et musculaires, de nausée ou de douleur abdominale, il est fortement déconseillé de recevoir un massage bien-être. N'hésitez pas à demander un avis médical.

Troubles circulatoires (varice, thrombose, phlébite, hématome) : Pas de massage tonique en pression sur les jambes. De même, le massage aux pierres chaudes est à proscrire afin d'éviter tout inconfort et gonflement.

Troubles cardiaques : Les massages trop toniques, les pierres chaudes ainsi que l'usage des huiles essentielles toniques sont fortement déconseillés. Je vous orienterai plutôt vers un massage relaxant. N'hésitez pas à demander un avis médical.

Fractures et blessures récentes, intervention chirurgicale récente : pas de massage bien-être. On est patient et on attend au moins trois mois.

Arthrite, ostéoporose : pas de massage profond.

Allergie à une ou plusieurs huiles essentielles : Si vous êtes allergique ou que vous avez un doute, pas de souci, j'utilise aussi des huiles neutres.

Hémophilie, diabète, cancer, sida, épilepsie : uniquement avec l'accord officiel du médecin traitant. Lui seul pourra évaluer le bénéfice/risque d'un massage bien-être. Souvent, seul le massage des extrémités (mains et pieds) sera autorisé, sans huiles essentielles.

En cas de doute, n'hésitez pas à demander un avis médical.

