



**PRECAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS DANS LES MASSAGES BIEN-ETRE**  
*Principes généraux*

**EN PREAMBULE**

Nous parlons de massages bien-être avec leurs effets et non des modelages, des soins cosmétiques ou de vagues effleurements.

Les précautions et les contre-indications en massage bien-être relèvent, pour la plupart, d'un minimum de connaissances générales et sont frappés au coin du bon sens.

En revanche, le bon sens n'étant pas toujours la chose la mieux partagée du monde, nous nous méfions :

- Des praticiens qui se prennent pour des guérisseurs ou des psy... (voire des gourous !) et agissent en dehors de leurs compétences,
- Des personnes qui se laissent faire n'importe quoi par n'importe qui sans aucun discernement.

Ils ont souvent un principe ou une croyance en commun : « Plus ça fait mal, plus ça fait du bien ».

**La douleur**

La douleur est exclue de nos massages de bien-être : elle ne peut se justifier que dans des techniques précises comme les pressions du Shiatsu et du Nuad bo'Rarn, des réflexologies, du massage sportif, ... on parle alors de « douleur exquise » qui doit rester supportable et ne jamais se prolonger au-delà du geste lui-même.

**Le questionnaire préalable (anamnèse)**

Il est important de questionner une personne que l'on va masser sur son état général et les précautions et contre-indications éventuelles. Le questionnaire sera entrepris avec tact et mesure.

Le questionnaire portera sur l'état général (bonne ou mauvaise « forme »), problèmes circulatoires éventuels, maladies et opérations récentes, qualité du sommeil, ...

On en profitera pour demander quelles sont les parties de corps où la personne préfère être massée : cela donnera, *a contrario*, une indication sur les zones où elle pourrait ne pas aimer être touchée.

**PRINCIPES GENERAUX ET DE BON SENS**

On ne masse pas sur une plaie, une fracture non consolidée, une opération chirurgicale récente (moins de 3 mois), un endroit particulièrement douloureux, une peau irritée, un lymphœdème, des mycoses, ...

**PRINCIPES EN FONCTION DE L'ETAT GENERAL DE LA PERSONNE**

**Les personnes de constitution faible** comme les enfants, les personnes âgées, les personnes immunodéprimées, les insuffisants cardiaques, ... ne doivent recevoir que des massages courts (< 1/2 heure) : en effet un massage fait réagir le corps et toute fatigue excessive est nuisible.

**Les malades mentaux comme les personnes déprimées** peuvent recevoir un massage bien-être sans problème physique particulier mais il faut avoir conscience qu'un massage bien-être qui se respecte a une influence sur le mental, notamment sur l'état émotionnel.

En conséquence, le praticien doit être conscient que son massage peut déclencher des réactions émotionnelles plus ou moins importantes qu'il doit être capable de gérer. Sinon, il s'abstient ou ne masse pas en profondeur.

En établissement spécialisé accueillant des personnes en souffrance, les massages bien-être peuvent apporter énormément à celles-ci mais doivent être pratiqués par des personnes compétentes pour les prendre en charge. En libéral, des psychothérapeutes associent les massages bien-être à leur thérapie.

La relation d'aide par le toucher a un effet bénéfique certain et elle est pratiquée par des praticiens qui se forment spécifiquement à cet effet.

Se garder de « jouer » les psychothérapeutes ou psychologues « de comptoir » si on n'est pas qualifié.



## LES PRECAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS PARTICULIERES

### **Cancer**

Période évolutive (en traitement) : Il est admis actuellement que le massage ne risque pas de diffuser les cellules cancéreuses, néanmoins, on s'abstiendra sans avis médical favorable. En tout état de cause, si massage il y a, il sera court et relativement doux en tenant compte de l'état de faiblesse de la personne.

Après guérison (le cancer est considéré comme guéri par le corps médical et les traitements sont arrêtés), les massages bien-être sont indiqués.

En phase terminale, les massages bien-être peuvent apporter un véritable soutien. L'avis médical est pourtant recommandé.

### **Phlébite et para-phlébite**

Généralement aux jambes : massage interdit.

Problème : ces pathologies étant cliniquement difficiles à diagnostiquer, partir du principe qu'une jambe rouge, chaude ou douloureuse est suspecte et qu'il faut consulter un médecin en urgence. Ne pas confondre avec une crampe ou des courbatures.

### **Fièvre**

Massage interdit.

### **Inflammation**

Pas de massage au niveau de l'inflammation.

### **Lymphœdème**

Massage interdit. Le drainage du lymphœdème est réservé exclusivement aux masseurs-kinésithérapeutes.

### **Varice**

Les varices n'indiquent pas une suspicion de phlébite. Massage léger.

### **Diabète**

Une complication du diabète est la fragilisation des capillaires aux extrémités (pieds et mains) qui peuvent se nécroser et entraîner une insensibilité locale. Vérifier que la personne est suivie médicalement et si une insensibilité apparaît, alléger le massage.

### **Hypertension et problèmes cardiaques**

L'effet relaxant est bénéfique mais il faut s'assurer que la personne est suivie médicalement et que l'avis médical est favorable. En tout état de cause, éviter les massages profonds, trop longs et fatigants.

### **Hémophilie**

Aucun massage « violent » : ils peuvent provoquer une micro-déchirure avec un saignement.

### **Ostéoporose et fragilité osseuse et articulaire**

En dehors du principe général qu'« on ne masse pas les os », on fera particulièrement attention dans ces cas.

### **Femme enceinte**

Les fausses couches spontanées sont relativement courantes (voire même ignorées) dans les trois premiers mois de la grossesse. Rien ne prouve qu'un massage pourrait en être cause mais, afin d'éviter qu'en cas de fausse couche la personne massée puisse associer psychologiquement l'évènement avec le massage, on peut décider pour ces raisons d'éviter de masser durant cette période.

On protégera le ventre qui sera juste effleuré et on évitera une chaleur élevée pour les accessoires employés (pierres chaudes, pochons d'herbes, ...) ainsi que dans la pièce qui ne doit pas s'apparenter à un sauna.



## TECHNIQUES EMPLOYEES

### Durée

Un massage bien-être de qualité dure entre ¼ d'heure (massage assis) et 1 heure ½. Au-delà, le physique et le mental sont saturés.

### Fréquence

Malgré le sentiment et l'effet réel de détente et de relaxation d'un massage bien-être, le physique et le mental sont très sollicités lors d'un massage bien-être.

En conséquence, il n'y a pas d'intérêt à en recevoir un complet plus d'une fois par semaine. Ensuite, c'est une question de possibilité de temps et... de moyens financiers.

### Pressions glissées appuyées

On rappelle que, en massage bien-être, les pressions glissées appuyées sur les membres se font exclusivement dans le sens du retour veineux – vers le cœur – ou perpendiculairement mais non en sens contraire.

### Huiles essentielles

A n'utiliser qu'à dose cosmétique (maximum 1% dans une huile végétale) si on n'a pas de connaissance en aromathérapie. Un effet physiologique n'est sensible qu'à partir de 3% ou 5% mais, si on enduit tout le corps, l'effet olfactif est multiplié d'autant et l'excès peut le rendre désagréable. De même, on évitera les fragrances d'ambiances (encens, diffusion d'HE) trop importantes.

Dégoût et allergies : assurez-vous que la personne supporte la fragrance que vous lui proposez et qu'elle ne se connaît pas d'allergie particulière. Les huiles végétales pures ne sont pas allergènes.

## RECOMMANDATION GENERALE

En cas de doute, solliciter de la personne massée un avis médical de non contre-indication du massage bien-être. Aucune exonération de la responsabilité du praticien par la personne massée qui vous en dégagerait n'a de valeur juridique.

En revanche, les risques sont très faibles et nous n'avons connaissance d'aucune mise en cause de la responsabilité d'un praticien en massage bien-être du fait de sa pratique.

Nous attirons également l'attention sur le fait qu'il est toujours possible qu'un malaise ou un incident quelconque se produise sans lien avec le massage ou, exceptionnellement, parce que la personne massée a été au-delà de ses capacités sans que le praticien en soit responsable.

Afin de ne pas rester désemparé, il serait bon que chaque praticien se forme au PSC1 (Prévention et secours civique de niveau 1) et, en tout état de cause, n'hésitez pas à appeler le 15 : c'est son rôle de vous assister.