



# Activités en eau chaude à 34°C

## Précautions, Restrictions et Contre-Indications

L'eau chaude activant le métabolisme, elle a un effet sur l'organisme qui peut interagir avec certaines problématiques.

### Contre-indications permanentes :

- Epilepsie non contrôlée
- Certaines pathologies cardiaques et circulatoires

### Situations où des précautions peuvent être requises :

- Pathologies avec prise de médicament à horaire fixe (diabète par exemple)
- Certains problèmes circulatoires, cardiaques
- Hypotonie, hyperlaxité
- Maladie inflammatoire
- Maladie dégénérative ou auto-immune
- Cancer
- Ce n'est pas une maladie mais la grossesse peut aussi nécessiter des précautions par rapport à l'eau chaude !

### Autres situations à me signaler :

- Problèmes de dos
- Troubles du système nerveux
- Tout élément que vous jugez nécessaire de porter à ma connaissance (état émotionnel, psychologique...)

### Contre-indications ponctuelles :

- Fièvre, maladie contagieuse, infection
- Certaines maladies inflammatoires en phase aiguë

Si vous êtes concerné par une de ces situations, vous pouvez vous renseigner auprès de votre médecin pour savoir dans quelle mesure vous pouvez ou non faire des activités en eau chaude à 34°C : peut-être faudra-t-il préférer des pratiques courtes (30 à 60mn) aux ateliers de 2h30 ?

### Pour les soins, me signaler :

- Prothèse, problèmes articulaires
- Sensibilité des oreilles, du cou
- Sensibilité aux vertiges, au mal de mer
- Chirurgie récente

Je vous invite à me contacter si vous avez la moindre question, afin que nous puissions évaluer ensemble la pratique qui est la plus adaptée à votre situation et à votre besoin.

Dans tous les cas, me tenir informée de votre situation me permettra de vous accompagner au mieux, que ce soit lors d'un atelier ou d'un soin.