



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.

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 ?

Contre-indications permanentes :

- Epilepsie non contrôlée
- Certaines pathologies cardiaques et circulatoires

Contre-indications ponctuelles :

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

Situations où des précautions sont requises :

- Pathologies avec prise de médicament à horaire fixe (diabète par exemple)
- Problèmes circulatoires, cardiaques
- Hypotonie, hyperlaxité
- Maladie inflammatoire
- Maladie dégénérative ou auto-immune
- Cancer

Pour les soins, problèmes physiques à signaler :

- Prothèse, problèmes articulaires
- Problème de dos qui rend la position allongée sur le dos inconfortable
- Sensibilité des oreilles
- Sensibilité du cou, du dos
- Sensibilité aux vertiges, au mal de mer
- Chirurgie récente

Autres situations à signaler :

- Douleurs au dos
- Troubles émotionnels
- Troubles du système nerveux
- Grossesse

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.