

11. Pouvez-vous noter entre 0 et 5 votre état de santé physique et émotionnel ainsi que votre vitalité (0 = très mauvais, 5 = excellent) :

1 2 3 4 5

État de santé physique : 1 2 3 4 5

12. Si vous êtes une femme, êtes-vous enceinte ?

Oui Non Si oui, de combien de mois ?

La grossesse se passe-t-elle bien ? Oui Non

Avez-vous rencontré des problèmes de santé depuis le début de votre grossesse ?

Oui Non

Avez-vous des difficultés à être allongée (sur le dos ? sur le côté ?)

Oui Non

Contre-indications au massage femme enceinte :

- **Risque de fausse couche** : le massage, en particulier dans les premiers stades de la grossesse, peut ne pas être recommandé en raison du risque potentiel de provoquer des contractions utérines. **PAS DE MASSAGE DURANT LES 3 PREMIERS MOIS**
- **Hypertension** : les femmes enceintes souffrant d'hypertension artérielle doivent éviter les massages car cela pourrait aggraver la condition.
- **Thrombose veineuse profonde** : en cas d'antécédents de caillots sanguins, le massage peut être dangereux car il pourrait provoquer la migration du caillot.
- **Maladie infectieuse** : en présence d'une infection active, le massage pourrait propager l'infection dans tout le corps.
- **Saignements ou écoulements vaginaux inexplicables** : tout ce qui non subit pendant la grossesse nécessite une évaluation médicale appropriée avant de considérer un massage.
- **Grossesse à haut risque** : dans le cas de grossesse à risque élevé, il est préférable d'éviter le massage pour ne pas compromettre la santé de la mère ou du bébé.
- **Maladies sous-jacentes** : Certaines conditions médicales préexistantes peuvent nécessiter une approche plus prudente du massage pendant la grossesse.

Par ma signature, je déclare avoir pris connaissance des risques et d'être responsable en cas d'incident ou de blessure.

Lieu et date :

Signature :