



Contre-indications

au massage bien-être, à la madérothérapie
et au drainage lymphatique

Document de référence à lire avant toute séance.
Il garantit votre sécurité et permet d'adapter le soin à votre état du jour.

missdopamine.fr — Deauville · Trouville · Honfleur · Cabourg

Pourquoi cette liste

Le massage est une pratique douce, mais elle agit en profondeur sur la circulation, le système nerveux et les tissus. Certaines situations imposent de reporter la séance, de l'adapter, ou d'obtenir un avis médical avant de réserver. Ce document synthétise les contre-indications reconnues par les écoles de massage, les ordres professionnels et la littérature spécialisée — pour que vous arriviez sereinement en séance.

Avant chaque rendez-vous, un court échange permet d'adapter le soin à votre état du jour. Si une situation listée ci-dessous vous concerne, signalez-la — nous trouverons ensemble la meilleure réponse : report, adaptation, ou orientation vers un·e professionnel·le de santé.

Contre-indications absolues

Dans ces situations, le massage est formellement déconseillé — quelle que soit la technique. Un avis médical est nécessaire avant d'envisager toute séance.

État général

- Fièvre ou état infectieux aigu
- Maladie contagieuse en phase active
- Intoxication à l'alcool, à la drogue ou à des médicaments altérant la vigilance
- État de choc, malaise récent, déshydratation marquée

Cardiovasculaire

- Accident vasculaire cérébral (AVC) récent
- Infarctus du myocarde récent ou angine instable
- Phlébite, thrombose veineuse profonde, embolie pulmonaire
- Hypertension non équilibrée ou troubles cardiaques sévères

Pathologies actives

- Cancer en cours de traitement, sauf accord écrit de l'équipe médicale
- Maladie inflammatoire en poussée (polyarthrite rhumatoïde aiguë, lupus actif...)
- Infection cutanée étendue : impétigo, gale, teigne, herpès en poussée, zona
- Plaies ouvertes, brûlures récentes, cicatrices non consolidées sur la zone à traiter

Neurologique

- Épilepsie non stabilisée
- Maux de tête sévères ou inhabituels (céphalées en grappe, suspicion de méningite)

Contre-indications relatives

Le massage reste possible, mais avec adaptation : zones évitées, pression diminuée, technique modifiée, ou accord préalable du corps médical. Dans le doute, on reporte.

Grossesse et post-partum

- Premier trimestre de grossesse : abstention par principe de précaution
- Grossesse à risque, menace d'accouchement prématuré, prééclampsie
- Suites de couches récentes (selon avis de la sage-femme ou du médecin)

Affections chroniques stabilisées

- Diabète déséquilibré ou avec neuropathie
- Ostéoporose sévère (pression adaptée, manœuvres profondes évitées)
- Hernie discale en phase douloureuse
- Varices marquées (pression légère, jamais de manœuvres profondes sur le trajet)
- Troubles de la coagulation, prise d'anticoagulants (risque d'hématome)

Peau et tissus

- Allergies cutanées connues à certaines huiles ou crèmes (à signaler)
- Eczéma ou psoriasis en poussée sur la zone à traiter
- Bleus, ecchymoses, tatouage ou piercing récent
- Acte esthétique récent (injections, peeling, laser) : respecter le délai indiqué par le ou la praticien·ne

Période et état du jour

- Repas copieux dans l'heure qui précède la séance
- Fatigue extrême, douleur aiguë non explorée par un·e médecin
- Fièvre modérée, état grippal débutant

Spécificités — Madérothérapie

La madérothérapie utilise des instruments en bois pour mobiliser les tissus en profondeur. Elle stimule fortement la microcirculation et peut laisser des marques transitoires (rougeurs, ecchymoses légères). Aux contre-indications générales s'ajoutent les situations suivantes.

Déconseillée en cas de

- Grossesse (toute la durée) et allaitement les premiers mois
- Hypertension artérielle non contrôlée — la stimulation augmente la pression
- Fragilité capillaire, tendance aux hématomes spontanés
- Troubles de la coagulation ou prise d'anticoagulants
- Phlébite, varices importantes, insuffisance veineuse marquée
- Cancer en cours, antécédents récents de cancer non validés par l'équipe médicale
- Maladies cutanées actives, lésions ou inflammation sur la zone
- Pacemaker, prothèse récente, chirurgie esthétique récente (respecter 3 à 6 mois selon l'acte)
- Endométriose en poussée, fibromes utérins symptomatiques (avis médical)

À savoir : il est normal de ressentir une chaleur, parfois une sensibilité, et de voir apparaître de légers bleus dans les heures qui suivent. Une hydratation abondante après la séance est recommandée.

Spécificités — Drainage lymphatique

Le drainage lymphatique manuel est une technique très douce qui stimule la circulation de la lymphe. Sa douceur en fait une pratique adaptée à de nombreuses situations, mais elle reste contre-indiquée lorsque la stimulation lymphatique peut aggraver une pathologie.

Contre-indications absolues

- Infection aiguë avec fièvre (le drainage diffuserait l'agent infectieux)
- Phlébite, thrombose veineuse profonde, embolie récente
- Insuffisance cardiaque décompensée, œdème d'origine cardiaque non exploré
- Cancer évolutif non traité ou métastatique, sauf prescription d'un-e oncologue
- Insuffisance rénale sévère
- Hyperthyroïdie non équilibrée (zone du cou évitée a minima)

Contre-indications relatives ou précautions

- Premier trimestre de grossesse
- Asthme instable (manœuvres thoraciques adaptées)
- Hypotension marquée (risque de malaise en fin de séance)
- Troubles menstruels importants, endométriose en poussée
- Antécédents de cancer : avis médical recommandé avant la première séance
- Inflammation aiguë localisée (la zone est contournée)

À savoir : après un drainage, il est fréquent de devoir uriner plus que d'habitude — c'est le signe que la circulation a été relancée. Buvez de l'eau, évitez l'alcool dans les heures qui suivent.

Avant votre séance — la checklist

À signaler systématiquement

- Toute maladie chronique, même stabilisée
- Tout traitement médicamenteux en cours (notamment anticoagulants, immunosuppresseurs)
- Une grossesse, même très récente, ou un projet en cours
- Une intervention chirurgicale ou un acte esthétique des derniers mois
- Une douleur récente ou inhabituelle non explorée par un·e médecin
- Des antécédents de phlébite, d'AVC, d'infarctus, de cancer

Le jour J

- Évitez un repas trop copieux dans l'heure précédant la séance
- Pas d'alcool avant ni dans les heures qui suivent
- Hydratez-vous avant et surtout après le soin
- Prévoyez un moment calme après la séance — votre corps a besoin d'intégrer
- Si vous vous sentez fiévreux·se ou patraque le matin même : appelez, on reporte

Mentions importantes

Miss Dopamine massages est une pratique de bien-être à visée non thérapeutique. Les massages proposés ne posent aucun diagnostic, ne prescrivent aucun traitement et ne se substituent en aucun cas à un suivi médical ou paramédical. En cas de doute sur votre état de santé, demandez l'avis de votre médecin traitant avant de réserver.

Ce document a été rédigé à partir d'une synthèse de sources reconnues : Shizen School, Ordre professionnel des massothérapeutes du Québec, Passeport Santé, Hôpitaux Universitaires de Genève, Institut Palmarosa, DCF-Madérothérapie, Cabinet Laure et autres références professionnelles.

Miss Dopamine massages

Artisane en massage — Deauville · Trouville · Honfleur · Cabourg

missdopamine.fr · 06 63 21 35 71 · missdopaminedeauville@gmail.com