**Contre-indications et précautions à prendre en compte avant un massage**

La plupart des massages et des touchers appris lors des ateliers peuvent être appliqués auprès de la plupart des clients que vous rencontrerez dans votre vie professionnelle. Sauf si la zone même est atteinte, un massage d’une quinzaine de minutes (en tout) des pieds, des mains ou du visage n’a pas de contre-indication sauf si la zone à masser souffre d’une lésion ou d’une inflammation. Dans ce cas, vérifier avec l’équipe que le massage est possible. En cas de pathologie grave, un avis médical est indiqué pour des massages autres que ceux du visage et des extrémités.

Certaines règles doivent cependant être respectées dans les situations suivantes si le massage est plus long et touche en plus aux jambes, dos et ventre :

**Fièvre :** Le massage augmente la circulation générale et stimule le métabolisme. Un long massage complet du corps n’est donc pas indiqué dans cette situation. Mais un massage de quelques minutes des mains, des pieds ou du visage est tout à fait possible et peut au contraire aider la personne à se détendre.

**Inflammation :** dans TOUS les cas, un massage est contre indiqué sur une zone irritée ou enflammée : en cas de phlébite, de dermatite, d’arthrite, blessure de la peau, on ne masse pas bien sûr la zone concernée.

**Thrombophlébite et embolie :** pas de massage sans avis médical, à part un léger massage des mains ou du visage.

**Hypertension ou problèmes cardiaques :** un long massage complet du corps est également contre-indiqué, mais un massage de quelques minutes sur les extrémités peut-être très intéressant par son effet relaxant. Pour un massage des jambes, vérifier avec le médecin si l’état du patient est suffisamment stabilisé pour envisager un massage plus long des jambes, des bras ou du ventre.

**Maladies infectieuses :** massage pas indiqué, et prendre les mesures de protection habituelle pour administrer un massage court des extrémités qui peuvent être très appréciés par le patient et soulager son stress. Pour les personnes souffrant d’une infection par le VIH, le contact affectueux et apaisant est particulièrement indiqué durant tous les stades de l’infection. En cas de rougeurs, d’éruptions visibles, de lésions, d’ulcères, le port de gants chirurgicaux fins est recommandé. Si l’état de la peau est normal, les gants ne sont pas nécessaires. Au stade terminal du SIDA certaines personnes souffrent d’infections dont le soignant doit se protéger, Avis médical indiqué.

**Hernie :** éviter de massage la zone !

**Ostéoporose :** attention à faire un massage léger adapté à l’état de la personne. Demander un avis médical.

**Varices :** attention à ne pas masser directement les zones variqueuses, et avertir le médecin en cas de douleur intense et anormale dans le mollet.

**Fractures :** ne pas masser directement la zone qui se ressoude, mais un massage des zones avoisinantes peut au contraire être utile.

**Problèmes de peau :** éviter de masser les zones avec des rougeurs, des éruptions cutanées, des blessures, des bleus, des brûlures, des furoncles, abcès, ampoules…

**Cancer :** Il s’agit d’éviter une trop forte stimulation du système lymphatique qui pourrait potentiellement participer à propager la maladie, donc éviter des massages complets du corps sans avoir préalablement demandé un avis médical. A voir de cas en cas. Néanmoins, un massage simple des extrémités, du visage et au contraire très indiqué, comme l’est aussi un toucher simple et bienveillant.

**Maladies psychiatriques :** voir de cas en cas si le toucher ou le massage sont indiqués. Les patients schizophrènes en crise peuvent parfois avoir des réactions agressives si ils considèrent le toucher reçu comme une immersion inadéquate du soignant dans leur individualité. D’autres au contraire apprécient un type précis de massage, et cette intervention peut même faire partie des mesures de réinsertion dans la vie sociale. Le toucher en psychiatrie reste sujet à controverse, et les avis d’un milieu d’intervention à l’autre sont parfois très partagés. Pour les maladies dépressives, pour les personnes souffrant d’anxiété ou de stress, des études scientifiques montrent que le toucher est bénéfique pour les patients.