



EDUQUA

école professionnelle de massage, santé et thérapie

Au Beaurivage Centre SARL

Cours théorique et pratique



Massage "Femme enceinte" (ou « personne âgée » ou « personne obèse »)

Cours du 22 janvier 2021

Cours donné par Muriel Buffet Michaud

www.ABCtherapie.ch

info@ABCtherapie.ch

Rue du Parc 11 CH-1950 Sion ++ 41 (0) 78 767 45 00 ++ 41 (0) 27 203 22 79

Table des matières

INTRODUCTION	3
LES CONTRE-INDICATIONS.....	3
POURQUOI MASSER UNE FEMME ENCEINTE ?.....	4
LES JAMBES.....	4
LE DOS	4
AUTRES CAUSES DU MAL DE DOS PENDANT LA GROSSESSE	5
LES AVANTAGES DU MASSAGE POUR LA FUTURE MAMAN :.....	6
A UN AUTRE NIVEAU, LE MASSAGE VA POUVOIR AIDER LA FUTURE MAMAN	7
LE MASSAGE.....	8
ACCOMPAGNER AVEC RESPECT LA FUTURE MAMAN DANS SON ÉMOTIVITÉ	8
ET POUR LE BÉBÉ	8
LE DÉROULEMENT	9
POURQUOI EN POSITION LATÉRALE ?	9
LA TECHNIQUE.....	10
LE RESPECT AVANT TOUT	10
LA PRATIQUE	11
LA JAMBE TENDUE.....	11
MASSER LA JAMBE PLIÉE	11
LE DEMI-DOS	12

Huile essentielles à éviter pendant la grossesse

Achillea ligustica	Achillée de Ligurie
Achillea millefolium	Achillée millefeuille
Acorus calamus shyobunoniferum	Acore vrai
Agathosma betulina	Buchu
Agathosma crenulata	Espèce de Buchu
Anethum graveolens	Aneth odorant
Anethum sowa	Aneth des Indes
Artemisia absinthium thujonifera	Absinthe à thujone
Artemisia afra	Absinthe africaine
Artemisia annua	Armoise annuelle
Artemisia arborescens	Armoise arborescente
Artemisia herba alba	Armoise herbe blanche
Atremisia pallens	Davana
Boldea fragrans	Boldo
Calamintha nepeta	Calament nepeta
Calamintha sylvatica	Calament sylvestre
Carum carvi	Carvi
Cedrus atlantica	Cèdre de l'Atlantique ou de l'Atlas
Cedrus deodora	Cèdre de l'Himalaya
Chenopodium album	Chénopode
Chrysanthemum balsamita	Balsamite
Chrysanthemum vulgare	Tanaisie vulgaire
Cupressus arizonica	Cyprès bleu de l'Arizona
Curcuma longa	Curcuma
Curcuma zedoaria	Zédoaire
Cyperus scariosus	Souchet
Eucalyptus dives	Eucalyptus mentholé à pipéritone
Eucalyptus polybractea cryptonifera	Eucalyptus à cryptone
Foeniculum vulgare	Fenouil doux
Hyssopus officinalis officinalis	Hysope officinale
Illicium verum	Anis étoilé
Juniperus sabina	Sabine
Lantana camara	Lantana
Lavandula stoechas	Lavande stoechas
Melaleuca cajuputii	Cajeput
Melaleuca quinquenervia cineolifera	Niaouli
Mentha longifolia	Menthe à longues feuilles
Mentha pulegium	Menthe pouliot
Mentha suaveolens dihydrocarvonifera	Menthe suave à dihydrocarvone
Ocimum canum camphoriferum	Basilic camphré
Ocotea pretiosa	Sassafras du Brésil
Petroselinum sativum apioliferum	Persil simple à apiole
Pimpinella anisum	Anis vert
Ravensare anisata	Ravensare anisé
Rosmarinus officinalis verbenoniferum	Romarin officinal à verbérone
Salvia fructicosa	Sauge trilobée
Salvia officinalis	Sauge officinale
Santolina chamaecyparissus	Santoline petit cyprès
Tagetes glandulifera	Tagète glanduleuse
Teucrium marum dolichodialiferum	Germandrée maritime
Thuja occidentalis	Thuya occidentale