

Domaine de Chabrague



Quels sont les risques associés au spa pour les femmes enceintes ?

- L'hyperthermie

Le principal risque identifié est celui de l'**hyperthermie**, c'est-à-dire une élévation excessive de la température corporelle. Selon plusieurs études médicales, une température corporelle dépassant 38,5°C en début de grossesse pourrait **avoir des effets néfastes** sur le développement du fœtus.

- L'hypotension

La chaleur intense du spa peut provoquer une **baisse soudaine de la tension artérielle**. Cela peut entraîner des vertiges, des nausées, voire un malaise, particulièrement dangereux si la femme enceinte est seule.

- Les risques pour le développement du fœtus

Outre l'**hyperthermie**, une exposition prolongée à une température élevée peut augmenter les risques de **malformations** pendant les premières semaines de développement de l'embryon. C'est pourquoi les médecins recommandent **la plus grande prudence au premier trimestre**.

- Quelles précautions prendre avant d'utiliser un spa pendant la grossesse ?

Demandez l'avis d'un professionnel de santé

Chaque grossesse est différente. En cas de grossesse à risque (hypertension, diabète gestationnel, antécédents d'accouchement prématuré...), le médecin peut déconseiller tout usage du spa. Même dans une grossesse dite normale, mieux vaut **avoir l'accord formel d'un professionnel de santé**.

Évitez le spa durant le 1er et le 3e trimestre

Le 1er trimestre est crucial pour le développement du fœtus, tandis que le 3e implique des risques accrus d'**hypotension** ou de **déclenchement prématuré**. Le 2e trimestre est généralement considéré comme le **plus propice** pour une séance douce.

Domaine de Chabrague

240 chemin de Chabrague 40330 Amou

Tel. : 07 88 98 97 94 - 05 58 98 52 55

SIRET 918 128 240 000010 RCS Dax – TVA Intracommunautaire FR86918128240

Domaine de Chabrague

En cas d'accord médical, quels bienfaits le spa peut-il apporter aux futures mamans ?

- **Détente musculaire**

La **flottabilité** et la **chaleur** de l'eau permettent un relâchement des tensions musculaires, notamment au niveau du dos et des épaules, souvent mis à mal pendant la grossesse.

- **Soulagement des douleurs**

Le spa contribue à **soulager les douleurs lombaires**, sciatiques ou ligamentaires, courantes chez les femmes enceintes.

- **Amélioration de la circulation sanguine**

La pression hydrostatique favorise **un meilleur retour veineux**, réduisant les sensations de jambes lourdes et les œdèmes.

- **Meilleur sommeil**

Une courte séance de spa peut aider à **mieux dormir**, notamment en fin de journée, grâce à l'apaisement du système nerveux.

- **Réduction du stress et de l'anxiété**

Le spa procure une **sensation de bien-être immédiate**, idéale pour apaiser les tensions psychiques liées à la grossesse.

- **Augmentation des hormones de bien-être**

L'exposition modérée à une eau chaude stimule la production d'endorphines, les fameuses "**hormones du bonheur**".

A condition de respecter ces mesures :

- **La température ne doit pas dépasser 36°C**

Pour éviter l'hyperthermie, veillez à ce que **la température de l'eau reste inférieure à 36°C**. Cette information est à vérifier sur l'appareil, ou avec un thermomètre spécifique.

- **Limitez le temps passé dans le spa à 10-20 minutes maximum**

Mieux vaut privilégier des sessions courtes mais régulières, plutôt qu'une immersion prolongée.

Domaine de Chabrague

240 chemin de Chabrague 40330 Amou

Tel. : 07 88 98 97 94 - 05 58 98 52 55

SIRET 918 128 240 000010 RCS Dax – TVA Intracommunautaire FR86918128240

Domaine de Chabrague

- Évitez d'utiliser les jets massant

Les jets puissants peuvent être agressifs, surtout au niveau des lombaires ou de l'abdomen. En cas d'utilisation, **orientez-les vers les pieds** ou le haut du dos, avec faible intensité.

- Buvez beaucoup avant, pendant et après

La chaleur favorise la déshydratation. Il est essentiel de **boire beaucoup d'eau**, avant, pendant et après la séance.

- Écoutez votre corps

Dès l'apparition de palpitations, de vertiges, de nausées ou d'un quelconque inconfort, **sortez immédiatement** de l'eau et reposez-vous.

Quelle position adopter dans le jacuzzi ?

Optez pour une position **semi-allongée**, avec les jambes légèrement surélevées. Évitez de vous immerger totalement, surtout si la température est proche de 36°C. Il est également recommandé de **garder la tête hors de l'eau** et de ne **jamais s'endormir** dans un spa.

Bon séjour !



Domaine de Chabrague

240 chemin de Chabrague 40330 Amou

Tel. : 07 88 98 97 94 - 05 58 98 52 55

SIRET 918 128 240 000010 RCS Dax – TVA Intracommunautaire FR86918128240