



# FICHE DE CONTRE-INDICATIONS MEDICALES ET CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ

*Pour la pratique de la CCE*

## Êtes-vous sujet(te) à l'une de ces contre-indications absolues ?

Oui Non

- Insuffisance circulatoire aiguë.
- Graves troubles fonctionnels de la circulation sanguine.
- Thrombose veineuse profonde.
- Artériopathie stade 3 ou 4.
- Troubles trophiques et lésions tissulaires.
- Infarctus du myocarde de moins de 6 mois - Angine de poitrine.
- Hypertension artérielle non soignée.
- Pace Maker - Dispositif cardiaque sous cutané.
- Colique néphrétique chronique.
- Anémie profonde - Drépanocytose.
- Allergie au froid intense.
- Infection cutanée aiguë bactérienne ou virale - Crise de goutte.
- Cryoglobulinémie connue.
- Infection aiguë ou Insuffisance respiratoire sévère.
- Grossesse.
- Hypothyroïdie.
- Cancer.
- Epilepsie.

## Êtes-vous sujet(te) à l'une de ces contre-indications relatives ?

Oui Non

- Trouble du rythme cardiaque.
- Insuffisance ou rétrécissement valvulaire.
- Artériopathie stade 1 ou 2.
- Cardiopathie ischémique.
- Syndrome de Raynaud prononcé.
- Polyneuropathies ou troubles de la sensibilité.
- Chirurgie de moins de 4 mois.
- Claustrophobie.

### Information

La Cryothérapie Corps Entier (CCE) est une "thérapie par le froid". Elle est pratiquée en séance de 3 minutes à une température comprise entre -110°C et -140°C, en respectant un certain protocole de sécurité.



## Précautions avant la séance :

- Tenue règlementaire pour protéger les extrémités du corps.
- Relever et attacher les cheveux.
- Retirer les lentilles de contact.
- Enlever tout élément métallique (bijoux, piercing...).
- A l'aide d'un sparadrap, protéger toute plaie cutanée ou cicatrice récente.
- Etat de sobriété exigé (pas de drogue, d'alcool...).
- Ne pas appliquer de crème corporelle au moins 3 heures avant la séance.
- Pas d'activité sportive une demi-heure auparavant.
- Pas de douche ou de bain une demi-heure auparavant.
- Pas d'épilation ou de peau rasée la veille ou le jour même.
- Changer tout vêtement humide.

## Consignes en cours de séance :

A l'intérieur de la cabine :

- Rester en position debout, les bras le long du corps.
- Inspirez par le nez et expirez par la bouche.
- Ne pas se frotter la peau.
- Ne pas taper la surface de son corps avec ses mains.
- Ne pas toucher les parois de la cabine.

Une fois la séance de Cryothérapie Corps Entier terminée, un temps de repos est nécessaire. A noter qu'il ne faut pas effectuer d'effort physique ou d'entraînement sportif dans un délai de 40 minutes après la séance.

Je soussigné(e) ..... certifie avoir lu et compris les informations ainsi que les contre-indications concernant la pratique de la CCE et avoir répondu sincèrement au questionnaire de santé présenté ci-dessus. Je m'engage à respecter les consignes de l'opérateur et à signaler tout nouveau problème médical avant chaque séance. Je certifie sur l'honneur être en mesure de pratiquer la CCE. Je renonce également à tout recours juridique à l'encontre de l'établissement **Nicolas Fauvergue Cryothérapie et Bien-Être** en cas de fausses déclarations.

Cependant, en cas de doute sur les contre-indications notées ci-dessus sur votre état de santé, nous vous invitons à vous rapprocher de votre médecin traitant afin qu'il valide votre état de santé à la pratique de la CCE.

Nom :

Prénom :

Date :

Signature précédée de la mention "lu et approuvé"

