

Le guide des

# massages



Le guide des

# massages

*Mieux comprendre pour bien choisir !*

---

# Plus de 370 guides pratiques

Sites web

Livres PDF



Maison / Travaux

Argent / Droit

Conso / Services

Carrière / Business

Santé / Beauté

# Dans la même collection

---

## ► Maison et Travaux

Le guide des radiateurs

Le guide de l'humidité

## ► Argent et Droit

Le guide de la SCI

Le guide des obsèques

## ► Santé et Beauté

Le guide de la contraception

Le guide du mal de gorge

## ► Conso et Services

Le guide de la tondeuse

Le guide du déménagement

[Voir la liste complète sur notre e-bibliothèque](#)

Auteurs : MM. Razanamanga et Bonnamy

© Fine Media, 2012

ISBN : 978-2-36212-066-4

Document publié sous licence [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Vous pouvez librement diffuser à titre gratuit ce document, en citant visiblement [ComprendreChoisir.com](#), mais vous n'avez pas le droit ni d'en faire un usage commercial ni de le modifier ou d'en utiliser tout ou partie sans autorisation préalable.



[ComprendreChoisir.com](#) est une marque de Fine Media, filiale de Pages Jaunes Groupe.  
108 rue des Dames, 75017 Paris


Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : [contact@finemedia.fr](mailto:contact@finemedia.fr)

# Table des matières

---

Les massages en un coup d'œil	8
La massothérapie	9
Les techniques de massage	9
Les types de massages	10
Les produits et appareils de massage	10
Choisir son masseur	11
I. La massothérapie	12
Qu'est-ce que la massothérapie ?	12
Le massage thérapeutique	17
Le massage anti-cellulite	20
Le drainage lymphatique	22
Massage et cancer	26
Le massage prénatal	30
Le massage sportif	33
Le massage de relaxation	36
Le massage bien-être	37
💬 <i>Pour aller plus loin</i>	41
Astuce	41
Questions/réponses de pro	41
II. Les techniques et les zones de massage	44
Les techniques de massage	44
L'effleurage	48
La friction	50
Le pétrissage	53
Le palper-rouler	56
Le tapotement	58
Les zones de massage : de la tête aux pieds	61
💬 <i>Pour aller plus loin</i>	78
Astuce	78
Questions/réponses de pro	78

<b>III. Les types de massage</b>	82
Choisir le massage idéal	83
Le massage asiatique	84
La réflexologie	88
Le massage thaïlandais	102
Le massage oriental	104
Le massage ayurvédique	105
Le massage cachemirien	107
Le massage balinais	109
La relaxation coréenne	111
Le massage suédois	112
Le massage californien	115
Le massage assis	117
💬 <i>Pour aller plus loin</i>	120
Astuce	120
Questions/réponses de pro	120
<b>IV. Les produits et appareils de massage</b>	123
L'huile de massage	124
Les bougies de massage	128
L'argile	130
Les pierres chaudes	132
Les appareils de massage	134
La table de massage	136
Le coussin de massage	139
Le fauteuil de massage	140
Le matelas de massage	142
Le coussin masseur	144
💬 <i>Pour aller plus loin</i>	146
Astuce	146
Questions/réponses de pro	146
<b>V. Se faire masser</b>	149
Bien masser	150
Le masseur professionnel	152
Le masseur-kinésithérapeute	155
L'automassage	158
Où se faire masser ?	162

Les prix	168
Les formations	170
 <i>Pour aller plus loin</i>	173
Astuce	173
Questions/réponses de pro	173
Lexique	178
Index des questions et des astuces	181
Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage	183
Trouver des professionnels près de chez vous	186

## Les massages en un coup d'œil

---



La pollution, les problèmes du quotidien ainsi que la fatigue et les agressions extérieures affectent en permanence notre organisme.

Or, l'équilibre du corps, la relaxation des fibres musculaires, la détente, le soulagement des différentes douleurs physiques et des traumatismes psychologiques sont les garants de notre vitalité et de notre bonne santé.

Les massages constituent ainsi une alternative douce et naturelle pour nous aider à faire le plein d'énergie, retrouver une nouvelle harmonie entre le corps et l'esprit et traiter les différents maux courants.

Si vous souhaitez recourir à la massothérapie, découvrez toutes les informations nécessaires pour faire le bon choix et opter pour le massage qui saura répondre à vos besoins.



## La massothérapie

La massothérapie est une méthode thérapeutique naturelle basée sur l'art du toucher.

Elle a la faculté de venir à bout de nombreux maux et de contribuer à la guérison de certaines maladies graves.

La massothérapie et les massages agissent sur le corps et offrent bien-être et relaxation afin de soulager les douleurs et améliorer le fonctionnement des organes, mais aussi sur l'esprit en évacuant tension, stress et anxiété.



L'ensemble du corps peut recevoir des massages.

De la tête aux pieds, chaque zone possède ses spécificités et ses vertus propres.

Un massage complet est le plus indiqué pour jouir de tous les bienfaits de la massothérapie.

## Les techniques de massage

Plusieurs techniques de massage permettent de varier les mouvements du toucher afin d'atteindre des objectifs divers en fonction des bienfaits recherchés.

Parmi les techniques les plus employées, on peut citer :

- ▶ l'effleurage, la friction, le pétrissage, le palper-rouler et le tapotement ;
- ▶ le lissage, le meulage, la pression et le massage par vibration.

## Les types de massages

Le meilleur massage est la méthode la plus efficace pour répondre aux besoins réels de la personne massée.

Néanmoins, tous les massages ont généralement des vertus thérapeutiques et procurent des bienfaits assez similaires.

On recense de très nombreuses formes de massages, les plus courantes étant :

- ▶ les massages asiatiques (massages shiatsu et réflexologie) ;
- ▶ les massages thaïlandais ;
- ▶ les massages ayurvédiques ;
- ▶ les massages cachemiriens ;
- ▶ les massages balinais ;
- ▶ la relaxation coréenne ;
- ▶ les massages californiens ;
- ▶ les massages suédois ;
- ▶ et les massages assis.



En outre, dans la branche de la réflexologie, on distingue la réflexologie plantaire, la réflexologie des mains, la réflexologie faciale, la réflexologie énergétique et la réflexologie auriculaire.

## Les produits et appareils de massage

Les massages peuvent être accompagnés ou non d'un produit de massage (huile, bougie, argile et pierres chaudes).

Par ailleurs, l'utilisation d'appareils est fréquente pour un massage à domicile ou en complément d'un massage prodigué par un professionnel. Table, coussin de table, fauteuil, matelas et coussin massEUR sont les appareils de massage les plus populaires.

## Choisir son masseur

Plusieurs critères permettent de choisir un bon masseur et d'identifier le meilleur massage correspondant à vos attentes. Le choix du lieu tel que le salon de massage, à domicile ou en entreprise, permet également d'être orienté par les besoins et le profil de chacun.

La périodicité des massages ainsi que le choix du professionnel seront aussi dictés par votre budget.



**Attention :** *seuls les masseurs-kinésithérapeutes peuvent faire des massages thérapeutiques. Les autres « masseurs » ne pratiquent que des massages de bien-être.*

# I.

## La massothérapie

---

La massothérapie est une thérapie naturelle et traditionnelle consistant à appliquer sur les différentes parties du corps des mouvements précis et rythmés des mains. Si les bienfaits du massage ne sont plus à prouver, le choix de la technique la plus adaptée peut être difficile sans une meilleure connaissance du domaine.

Découvrir les différentes techniques utilisées et la spécificité de chaque massage permet de mieux s'orienter.



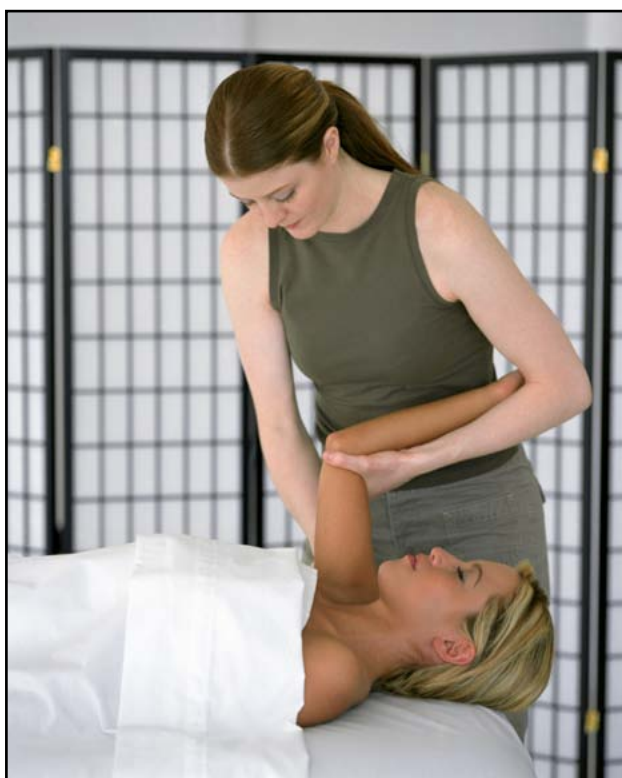
### Qu'est-ce que la massothérapie ?

La massothérapie est une alternative à la médecine moderne. Le terme massage tient son origine du mot arabe « mass » signifiant « palper ». Le massage, ou massothérapie, regroupe donc toute une famille de méthodes faisant appel aux gestes et à la sensibilité du corps humain.

Il s'agit d'une pratique fondée sur la stimulation de zones précises pour atténuer les douleurs et traiter certaines formes de maladies.

Les bienfaits de la massothérapie sont innombrables. Elle est source de bien-être, de beauté, de détente, mais surtout de santé. Elle renforce le système immunitaire et agit à la fois sur le physique et le mental.

## Déroulement d'une séance



Plusieurs techniques de massage interviennent dans la massothérapie.

Elles sont généralement pratiquées sur un sujet installé en position allongée sur une table de massage ou sur un tapis.

Le choix de la technique à employer doit être en harmonie avec les zones à traiter et les résultats attendus pour que le massage thérapeutique soit performant.

L'utilisation de produits de massage comme l'huile ou les crèmes contribue à l'efficacité des gestes et apporte des vertus complémentaires

au traitement. Les accessoires ont donc leur importance pendant une séance de massage.

Chaque séance de massothérapie commence toujours par une mise en condition de la personne massée ; un moment de relaxation est réservé au début et à la fin.

En outre, il n'est pas obligatoire de se déshabiller complètement bien que ce soit plus confortable et plus pratique pour le masseur. La durée d'une séance de massothérapie varie en fonction de la zone traitée et du massage appliqué.

## Bienfaits

Que ce soit pour réduire les tensions musculaires, modeler la forme de son corps ou apporter un bien-être supplémentaire, tous les massages aident à améliorer votre santé et parfois à lutter contre des maladies graves.

Massage thérapeutique, anti-cellulite, drainage lymphatique, relaxation ou massage de bien-être apportent tous santé et confort.

Chaque massage possède des vertus différentes et complémentaires à ses pairs. Les bienfaits peuvent alors agir sur deux niveaux : les bienfaits physiques et les bienfaits psychologiques.



Ainsi, le massage permet de prendre soin du corps. Les différentes techniques appliquées contribuent à procurer une meilleure silhouette et des courbes parfaites.

Il agit également sur la peau et aide à traiter les imperfections cutanées.

Parmi les nombreux effets des massages sur le corps, on peut notamment citer :

- ▶ l'atténuation des douleurs au niveau du cou, du dos, de la tête, des pieds et du nerf sciatique ;
- ▶ le soulagement des douleurs lombaires ;
- ▶ la réduction des tensions et l'assouplissement des muscles ;
- ▶ l'évacuation des toxines et des graisses à l'origine des cellulites ;
- ▶ un corps tonifié ;
- ▶ un adoucissement de la peau.





Par ailleurs, moyen thérapeutique millénaire, le massage possède des vertus exceptionnelles et apporte des bienfaits incontestables sur l'organisme.

Ainsi, il favorise le sommeil, chasse la fatigue et améliore la circulation de l'énergie.

De plus, il aide à prévenir les maladies graves et peut même contribuer au traitement de maladies comme le cancer ; c'est aussi une aide au traitement de l'asthme.

Les massages agissent également sur la constipation en améliorant la digestion et permettent une meilleure circulation sanguine et lymphatique.

Enfin, les massages facilitent l'accouchement, c'est pourquoi ils sont enseignés dans les cours de préparation.

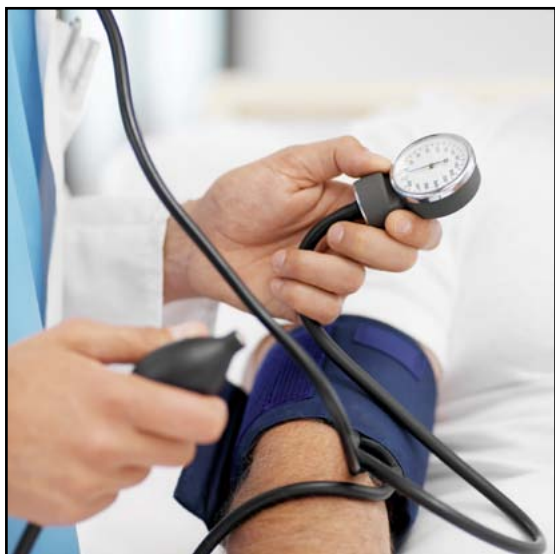
En agissant sur le corps, le massage a aussi des effets positifs sur l'esprit, l'attention et la prise de conscience des émotions. Il apporte au patient une énergie nouvelle en :

- ▶ lui procurant un bien-être total ;
- ▶ le relaxant ;
- ▶ lui apportant détente et bonne humeur ;
- ▶ l'aidant à lutter contre le stress, l'anxiété et l'état dépressif.

Les effets conjugués des différents massages offrent un résultat plus que satisfaisant.

Cependant, il faut savoir choisir la technique en harmonie avec les besoins du corps.

## Précautions



La massothérapie est synonyme de bienfaits, mais certaines précautions doivent quand même être prises pour en profiter en toute sécurité.

Ainsi, il est déconseillé de se faire masser en cas de fièvre et de procéder à une vérification systématique de l'état du rythme cardiaque et de la pression artérielle avant chaque séance : une baisse du premier ou une hausse de la seconde peuvent être dangereuses.

De plus, les parties du corps affectées par une plaie ou toute autre forme d'infection ou d'ecchymose ne doivent pas être massées.

Enfin, faire appel à un professionnel reconnu est essentiel, car un massage mal pratiqué peut aggraver les troubles déjà présents.

## Le corps, un outil précieux

Les mains constituent le principal outil de travail pour masser.

Toutefois, il ne faut pas s'étonner de voir un masseur se servir de ses pieds, de ses genoux ou de ses coudes. De même, le massage se pratique sur toutes les parties du corps, de la tête aux pieds. Chaque massage se concentre sur ses zones de prédilection. Le patient peut ainsi opter pour un massage partiel :

- ▶ de la peau ;
- ▶ de muscles ciblés ;
- ▶ des ligaments et des tendons ;
- ▶ d'autres points stratégiques du corps.

Mais le massage complet reste la meilleure façon de jouir d'une relaxation totale.



## Le massage thérapeutique

Le massage thérapeutique élimine les douleurs et le stress, apportant ainsi au patient un meilleur état physique et psychologique.

Véritable remède contre les maux au quotidien, le massage thérapeutique suscite l'engouement des amateurs de la médecine douce.

Massage anti-cellulite, sportif, femme enceinte, drainage lymphatique, relaxation, le patient peut choisir entre plusieurs types de massage en fonction du résultat thérapeutique escompté.



## Origine

Instinctivement, l'homme utilisait le toucher thérapeutique dans le but de soulager les maux du corps.

Il s'agit de l'ancêtre du massage thérapeutique, connu il y a déjà 5 000 ans en Chine.

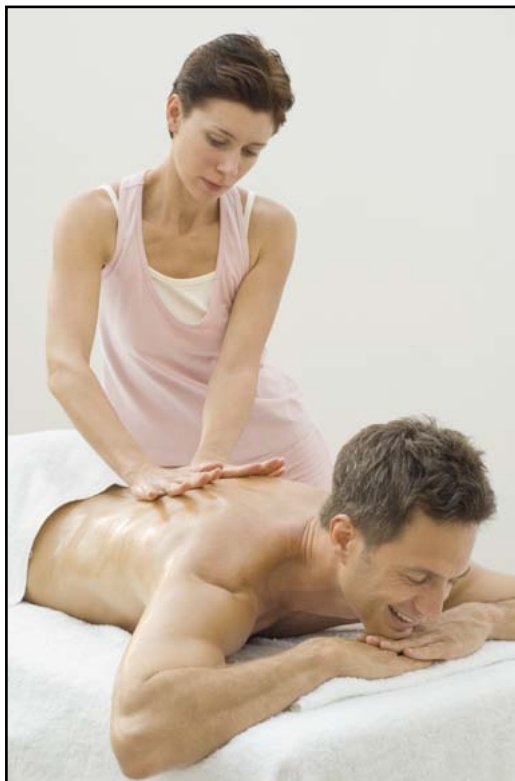


L'évolution de la connaissance en anatomie a permis de rendre cette technique de plus en plus fiable et performante.

En Asie, l'ayurvédique, le shiatsu ou le thokkanam ont connu un grand succès auprès du public.

Il en est de même en Occident avec la kinésithérapie, le massage holistique et le massage de Breuss qui commencent à gagner du terrain.

## Principe



Le massage thérapeutique se différencie des massages relaxants par son pouvoir de guérison.

Il a pour objectif de soulager et de soigner les maladies pouvant affecter l'organisme.

Cette propriété lui confère la capacité de venir à bout de bon nombre de douleurs physiques et de troubles psychologiques.

En outre, ce massage convient à tout le monde, des enfants les plus jeunes aux seniors.

Cependant, seul un praticien qualifié peut le proposer, son application dans les centres de bien-être s'avérant inappropriée.

Véritable remède naturel contre les maux du quotidien, le massage thérapeutique est prescrit pour le traitement des :

- ▶ problèmes cutanés comme la cellulite, la peau d'orange, les excès de graisses ;
- ▶ maladies musculaires et articulaires ;
- ▶ problèmes de mobilité ;
- ▶ phénomènes de nervosité, de crispation et de stress ;
- ▶ troubles du sommeil ;
- ▶ maux de dos, migraines chroniques ;
- ▶ règles douloureuses ;
- ▶ maladies cardiovasculaires ;
- ▶ problèmes rénaux, digestifs, respiratoires ;
- ▶ troubles psychologiques.

## Mode d'application

Le massage thérapeutique se pratique le plus souvent avec un produit massant ; en général, de l'huile essentielle. Le choix de celle-ci dépend de la partie du corps à traiter ainsi que de l'objectif désiré. D'autres produits de massage comme le talc, les crèmes et les gels constituent également une alternative.

Par ailleurs, une séance de massage thérapeutique dure entre quarante-cinq minutes et une heure et demie. Le praticien applique le produit massant sur la zone à traiter ou l'intégralité du corps ; puis il commence le massage par des effleurements pour chauffer les muscles et pour favoriser la pénétration du produit utilisé. Il continue ensuite avec des mouvements de pétrissage et de friction avant de terminer la séance par des tapotements superficiels.



## Bienfaits

Le massage thérapeutique agit sur l'intégralité de l'organisme. Il permet notamment de soigner la surface cutanée et de réguler le fonctionnement du système lymphatique, du système nerveux et du système digestif.

En outre, il renforce le tonus musculaire ainsi que les articulations (tendons et ligaments), tout en soulageant les douleurs. Il optimise aussi la micro-circulation sanguine et améliore les fonctions rénale et cardiaque. De plus, il soigne les troubles respiratoires.

De manière générale, le massage thérapeutique équilibre le métabolisme de l'organisme et élimine les toxines à l'origine du stress et de la nervosité.

## Le massage anti-cellulite



Le massage anti-cellulite corrige les imperfections de la surface cutanée et permet d'afficher une peau lisse, plus tonique et éclatante de beauté. Il se montre capable de corriger la majorité des aspects disgracieux de la peau.

Son application régulière permet de délocaliser les masses graisseuses à l'origine de la cellulite. Il retend ensuite la peau pour lui rendre souplesse et fermeté.

### Principe

Appelé également massage anti-capiton ou massage anti-peau d'orange, le massage anti-cellulite permet de corriger les aspects inesthétiques de la peau. Il a pour objectif de diminuer le taux des cellules graisseuses contenues sous les tissus cutanés, afin d'empêcher la cellulite de se former à la surface cutanée.

Le massage anti-cellulite se décline en plusieurs types, le patient peut choisir entre un massage anti-cellulite manuel ou avec des appareils spécialisés.

### Massages manuels

Facile à faire, l'automassage, pratiqué de manière régulière, permet de mettre un terme à l'agression de la cellulite. La technique utilisée varie en fonction du résultat escompté. Mais la plus simple consiste à appliquer un produit anti-cellulite choisi en fonction du type de cellulite à attaquer, puis à masser la zone cible en dirigeant ses mouvements de bas en haut pour renflouer le sang vers le cœur.



Il est ensuite nécessaire de poser ses mains à plat sur la zone à traiter et d'effectuer des frictions par des mouvements circulaires. Le massage se termine en pétrissant la surface cutanée afin de délocaliser les graisses dans les tissus. Pour un effet optimum, chaque séance de massage anti-cellulite doit durer au minimum quinze minutes.

**Bon à savoir :** *le suivi d'une bonne habitude alimentaire permet d'aider l'organisme à faire disparaître rapidement la cellulite.*

D'autre part, le palper-rouler figure parmi les techniques de massage les plus connues pour lutter contre la cellulite. Son principe est simple, il s'agit d'effectuer un pincement de la peau avec le pouce et les doigts et de faire rouler ce pli au niveau de la zone à traiter. Ce mouvement permet de décoller et de faire fondre les graisses collées au niveau du tissu cutané.

Parallèlement, le palper-rouler régule la microcirculation sanguine et lymphatique, puisque sous cette action, les graisses précédemment délocalisées sont éliminées subtilement par les voies naturelles de l'organisme. Pour une meilleure élimination de ces toxines, il est conseillé de boire beaucoup d'eau après les séances. Celles-ci durent environ une trentaine de minutes et doivent être suivies régulièrement jusqu'à la disparition de la cellulite.

## Massages mécaniques



Mis au point par LPG Systems®, l'endermologie apparaît au premier rang des techniques de massage anti-cellulite mécanique les plus prisées. Après avoir fait ses preuves dans la médecine réparatrice dans les années 1980, la méthode est développée pour venir à bout de la cellulite. Elle consiste en l'application de deux rouleaux de massage au niveau de la zone cible.

Performante, l'endermologie délocalise les graisses sous la peau, réduit la cellulite et remodèle la surface cutanée.



Au final, un traitement avec cette méthode fait disparaître la cellulite tout en raffermissant la peau.

L'endermologie peut se pratiquer dans les centres spécialisés ou chez soi si vous décidez d'acheter un appareil endermologique.

Lors d'une utilisation à domicile, prenez soin de lire les consignes d'utilisation afin d'obtenir un meilleur résultat.

## Autres appareils de massage

Les appareils de massage anti-cellulite gagnent actuellement du terrain.

Dans la majorité des cas, ceux-ci imitent les mouvements réalisés lors du palper-rouler manuel.

L'avantage d'un appareil de massage anti-cellulite réside dans son caractère infatigable permettant de produire un mouvement constant et de choisir son intensité lors de l'application.

Certains d'entre eux intègrent également des faisceaux IR (infrarouge) pour une meilleure élimination des graisses.



## Le drainage lymphatique

Le drainage lymphatique manuel contribue à nettoyer et à régénérer les cellules de l'organisme, à renforcer le système de défense immunitaire et à procurer une silhouette bien dessinée et un corps plein de santé.

## Principe



Outre la circulation sanguine, il existe un autre réseau de vaisseaux dans lequel un liquide incolore appelé lymphes circule.

Le système lymphatique aide à évacuer les différents déchets pouvant affecter l'organisme, et sa défaillance peut affaiblir le corps et entraîner des problèmes de santé.

Le drainage lymphatique manuel est un massage thérapeutique consistant à stimuler cette circulation afin de faciliter la filtration des toxines drainées par la lymphes.

En outre, une meilleure connaissance du système lymphatique aide à mieux comprendre les bienfaits du drainage lymphatique manuel sur l'organisme. Ainsi, plusieurs éléments constituent ce système :

- ▶ la lymphes, liquide incolore circulant dans les vaisseaux lymphatiques et servant à épurer les cellules du corps ;
- ▶ les vaisseaux lymphatiques, conduits servant au transport des lymphes ;
- ▶ la moelle osseuse ;
- ▶ les ganglions lymphatiques, qui se trouvent tout le long des vaisseaux lymphatiques et contribuent à la filtration de la lymphes ; chacun de nos organes possède des ganglions sans lesquels il ne peut survivre, on en compte près de 500 à 700 dans le corps humain ;
- ▶ les organes annexes (rate et thymus), qui assurent la circulation et le renouvellement de la lymphes.

Par ailleurs, le système lymphatique a pour fonction d'assurer le flux des lymphes et de transporter les graisses contenues dans les aliments. En évacuant les déchets et les toxines, il défend l'organisme contre les corps étrangers.

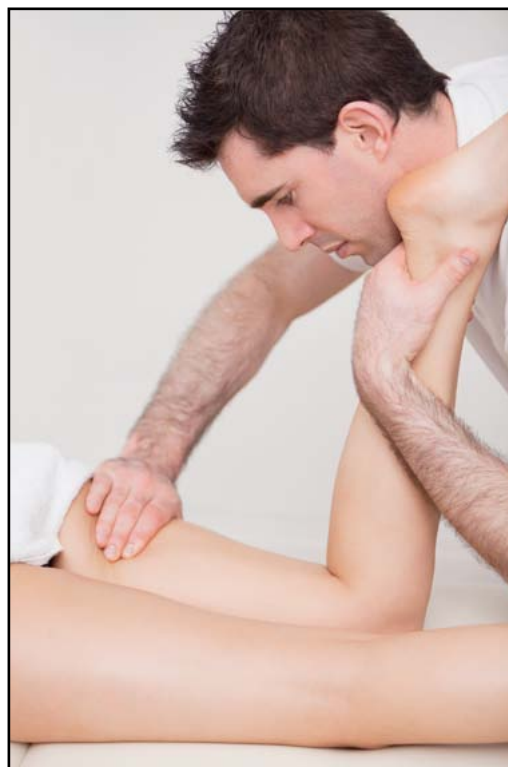
## Méthodes

Les méthodes de Vodder, Leduc et la lympho-énergie sont les trois techniques de drainage lymphatique employées.

Destinée à l'origine au traitement des sinusites, la méthode du docteur Émil Vodder a ensuite été utilisée à des fins thérapeutiques et esthétiques.

La méthode de Leduc s'inspire, quant à elle, des travaux de Vodder, mais combine le drainage lymphatique manuel avec d'autres techniques utilisant des appareils de pressothérapie.

Enfin, initiée par Dominique Jacquemay, la lympho-énergie se caractérise par l'utilisation d'huiles phyto-aromatiques. Les traitements appliqués dans cette technique se fondent sur le concept énergétique chinois.



## Bienfaits

Le drainage lymphatique manuel est un moyen thérapeutique permettant de lutter contre le dysfonctionnement du système lymphatique. Pour ce faire, il favorise la circulation dite « de retour » et assure l'élimination des produits nocifs et des toxines pouvant détruire ou modifier les tissus cellulaires.

En parallèle, grâce à son action nettoyante et régénératrice, il aide à la cicatrisation, ce qui permet de réduire les risques d'infection. Par ailleurs, il traite le lymphoedème (enflure d'un bras occasionnée par une mauvaise circulation de la lymphe) quand il est associé à la thérapie décongestive combinée.

De manière générale, le drainage lymphatique renforce le système de défense de l'organisme en diffusant des globules blancs qui permettent de lutter contre les germes.



Il évite également l'enflure des membres, la formation de cellulite, le vieillissement prématuré, les vergetures et les jambes lourdes : c'est pourquoi il est aussi employé à des fins esthétiques.

## Déroulement d'une séance

Le massage du drainage lymphatique manuel s'effectue avec la main (doigt et paume).

Le masseur applique alternativement sur tout le corps une pression tantôt douce et tantôt plus intensifiée ; il doit suivre le sens de la circulation des lymphes.

Le patient, en position allongée et dénudé, est recouvert de drap, mais seule la zone à traiter est découverte.

Une séance dure entre une heure et une heure trente.



## Précautions

Le drainage lymphatique manuel demande beaucoup de précautions lorsqu'il est pratiqué sur des personnes atteintes :

- ▶ d'une sclérose du sinus carotidien ;
- ▶ d'asthme bronchial ou de thrombose ;
- ▶ d'hyperthyroïdie ou d'un œdème cardiaque.

Le masseur évitera alors de toucher les zones atteintes et atténuera la pression.

Pour ce qui est des infections en phase aiguë, des tumeurs malignes et de la tuberculose, le drainage lymphatique manuel est contre-indiqué, sauf autorisation médicale.

## Massage et cancer



Massage et cancer peuvent désormais cohabiter puisque non seulement le massage apaise les douleurs chez une personne cancéreuse, mais il favorise également la guérison.

Les vertus thérapeutiques du massage ne se limitent pas au massage anti-cellulite, au drainage lymphatique, au massage pour femme enceinte, etc., il apporte également un bien-être total et s'attaque même aux maladies graves comme le cancer.

Cependant, il ne faut pas se leurrer, le massage à lui tout seul ne permet pas de venir à bout d'un cancer, même s'il a été prouvé scientifiquement que ses bienfaits agissent sur l'état de santé du malade.

### Est-ce compatible ?

La massothérapie est rarement contre-indiquée pour aider au traitement du cancer. Au contraire, les mains habiles d'un masseur maîtrisant parfaitement les différentes techniques sont fréquemment sollicitées.

Or, les personnes cancéreuses ont souvent peur de se faire masser, soit par crainte d'une éventuelle contre-indication, soit par perplexité quant aux résultats du massage sur la guérison.

Toutefois, il faut savoir que le massage peut être à l'origine d'un soulagement des douleurs permettant au patient de mieux supporter sa maladie.

Une collaboration entre médecin et massothérapeute est judicieuse pour aboutir à de meilleurs résultats à la fois sécurisants pour le patient et efficaces pour lutter contre la maladie. Massage et cancer font donc bon ménage sous la surveillance d'un médecin.

## Importance du questionnaire médical



Souvent, les médecins ne sont pas des spécialistes de la massothérapie et ont peu de connaissances sur les bienfaits de cette pratique sur le corps. Il appartient donc au thérapeute d'établir son propre diagnostic avant de prendre l'avis du médecin.

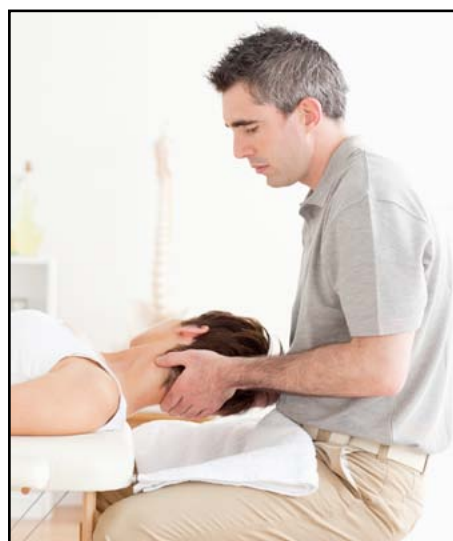
Une fois que le massage est autorisé par ce dernier, l'existence d'un questionnaire médical portant sur des informations sur le malade, son traitement ainsi que les effets secondaires et les contre-indications ne doit pas étonner le patient. Il s'agit d'une précaution incontournable.

La connaissance du type de cancer, son évolution dans le corps, les zones atteintes ainsi que les différents symptômes permettent au thérapeute d'ajuster les séances de massage. En effet, suivant les phases de la maladie, la pression du toucher sera différente dans chaque zone ; et le choix entre pression locale et régionale ou massage circulatoire d'une région dérive des résultats de ce questionnaire.

## Bienfaits

Le massage a des vertus incontestables sur le cancer. Ainsi, il :

- ▶ renforce les effets des médicaments ;
- ▶ agit sur l'état émotionnel et psychologique du patient en réduisant les tensions, l'anxiété et en luttant contre la dépression ;
- ▶ apporte relaxation et détente et influe sur la guérison et la stabilisation de la maladie ;



- ▶ soulage certaines douleurs physiques ;
- ▶ stimule la défense immunitaire et aide à lutter contre le développement des cellules cancéreuses ;
- ▶ réduit la tension musculaire de certains muscles dont la fonction peut être réduite suite à une opération chirurgicale ;
- ▶ diminue l'œdème et les raideurs musculaires et apporte une meilleure mobilité ;
- ▶ remet le malade en confiance en agissant positivement sur son humeur ;
- ▶ lutte contre les problèmes d'insomnie ;
- ▶ réduit le taux de cortisol (hormone du stress) et aide le malade à se sentir mieux.

## Précautions



L'idée que le massage contribue au développement rapide des cellules cancéreuses possède une part de vérité si certaines conditions ne sont pas respectées.

Pour que le massage n'apporte que des bienfaits sur le traitement du cancer, il faut d'abord avoir recours à un thérapeute professionnel.

Le type et les techniques de massage appliqués seront ainsi adaptés au type de cancer, aux traitements déjà suivis par le malade et surtout à la gravité et à l'évolution de la maladie.

De même, le thérapeute doit être capable de situer précisément les parties du corps à masser. En effet, si un massage complet

convient à certains types de cancer comme la leucémie, c'est à proscrire pour d'autres formes comme le cancer du sein.

Il est de plus impératif de demander l'avis du médecin et d'obtenir son autorisation ; cette précaution évitera tout risque d'incompatibilité entre traitement et massage. L'action du thérapeute doit être complémentaire à celle du médecin traitant : il faut donc toujours tenir compte de ses directives.

Par ailleurs, le thérapeute doit éviter d'exercer des pressions locales ou régionales sur des zones où l'on identifie un emplacement cancéreux assez superficiel, c'est-à-dire ressenti par la main.

Il existe également des emplacements qualifiés de secondaires que le thérapeute doit connaître avec l'aide du médecin ; ce sont également des zones où le massage est contre-indiqué.

De même, les pressions sur des nodules hypertrophiés sont à proscrire, car ces derniers peuvent cacher des infections virales ou bactériennes.



D'autre part, il faut aussi éviter de masser un endroit ayant subi une opération chirurgicale ainsi que les membres inférieurs. Cela évitera la création d'un terrain favorable à la formation de caillot.

Seul le médecin traitant sera en mesure de préciser à partir de quel moment un massage des membres inférieurs peut être effectué sans danger pour le malade.

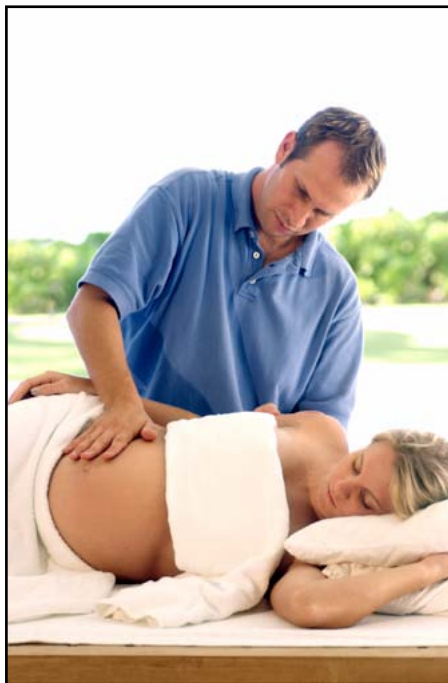
Un patient en radiothérapie ou en chimiothérapie ne pourra pas non plus se faire masser en cas d'infections virale ou bactérienne.

Enfin, le thérapeute doit être très attentif à ses mouvements afin d'éviter de fracturer les os, car les tumeurs malignes des os tendent à les fragiliser.

De même, il doit se servir de toute la main et de tous les doigts pour effectuer les massages et donc éviter les percussions ou les techniques de friction profonde utilisant uniquement le pouce ou le doigt.



## Le massage prénatal



Le massage chez une femme enceinte s'avère incontournable pour lutter contre les gênes physiques et émotive survenant pendant la grossesse. Véritable source de détente, il offre à la future mère un moyen de vivre avec sérénité sa grossesse tout en l'aidant à préparer son accouchement.

La période de la grossesse se caractérise par des modifications physiques et émotive de la future mère. Outre l'augmentation du poids, le changement du taux d'hormone entraîne certaines gênes comme des migraines, des tensions musculaires ou encore des problèmes de contraction.

C'est d'ailleurs pour mettre fin à ces désagréments que le massage pour femme enceinte a été créé. Il procure dynamisme et bien-être.

### Principe

Appelé également massage prénatal, le massage pour femme enceinte a été spécialement conçu pour répondre aux besoins de la femme durant sa grossesse. Il permet de soulager le corps en procurant à celui-ci les moyens de faire face aux bouleversements physiques, hormonaux et émotifs dus à la grossesse.

Ce massage doit être proposé uniquement par des professionnels comme les sages-femmes, les obstétriciens ou encore des infirmières préalablement formés.

Complément idéal pour les soins de santé réalisés lors de la grossesse, le massage pour femme enceinte est d'une efficacité thérapeutique avérée. Il détend la future mère physiquement et psychologiquement et peut être utilisé en vue de faciliter l'accouchement.

Il est surtout indiqué après la stabilisation du fœtus, c'est-à-dire au-delà de trois mois de grossesse. Avant cela, mieux vaut s'en priver, car les modifications physiques, hormonales et émotionnelles de la femme sont encore importantes. Se faire masser pendant cette période peut alors accentuer ces bouleversements et altérer la fixation du fœtus. Passé ce stade, le massage n'apporte que des bienfaits pour la future mère et, bien sûr, pour le fœtus.

Contrairement aux autres types de massage, le massage prénatal se fait en douceur ; lors de l'application, le masseur doit surtout éviter de provoquer des douleurs. Afin d'y arriver, le mieux est de demander à la patiente l'intensité de la pression qu'elle supporte pendant le massage.

## En pratique

Le massage prénatal se pratique dans des cabinets spécialisés. Selon la tolérance physique de la patiente, l'application peut durer d'une dizaine de minutes à une heure.

Pendant le deuxième trimestre de la grossesse, la séance est hebdomadaire, et la fréquence de celle-ci double voire triple pendant le dernier trimestre de la grossesse. Ces séances de deux à trois fois par semaine élimineront efficacement certains problèmes liés à la gestation comme la sciatique ou les jambes lourdes.

Afin de détendre la patiente, le massage nécessite un lieu propice à la relaxation. Pour cela, la salle de massage doit être à l'abri des nuisances sonores comme le trafic des voitures ou encore les sonneries de téléphone. Cela n'empêche pas toutefois la diffusion d'une musique relaxante afin de créer une ambiance apaisante.



Au niveau des produits de support, les lotions neutres dépourvues de parfums sont préconisées. En effet, certaines odeurs sont insupportables pendant la grossesse, et le parfum de certains produits risque de provoquer des nausées voire des vomissements.

**Bon à savoir :** *l'utilisation de certaines huiles essentielles est proscrite pendant cette période.*

## Bienfaits



Les touchers relaxants effectués lors du massage prénatal permettent de détendre la patiente sur le plan physique, émotionnel et psychologique. Ils aident la future mère à éliminer les troubles du sommeil comme l'insomnie, ainsi qu'à diminuer, voire éliminer les nausées et les migraines.

Le massage prénatal renforce également les muscles et les articulations afin de supporter le poids supplémentaire du bébé tout en soignant les douleurs musculaires et articulaires. C'est aussi un bon moyen de préparer les muscles en vue de l'enfantement.

En outre, ce type de massages aide la patiente à adopter une posture plus appropriée, ce qui la soulage des sciatiques, des phénomènes de jambes lourdes ainsi que des crampes. Enfin, il élimine les gonflements des membres (mains et pieds).

## Contre-indications

Malgré ses différentes vertus thérapeutiques, le massage prénatal présente des contre-indications, notamment :

- ▶ en cas de présence de pertes sanguines ou aqueuses ;
- ▶ quand la patiente est sujette aux vomissements ;



- ▶ lorsque la patiente souffre de certaines maladies comme l'hypertension ou le diabète ;
- ▶ pour une personne cardiaque ;
- ▶ en cas de maladie contagieuse pouvant affecter les autres patientes ;
- ▶ pour tout état maladif.

D'autre part, le massage s'avère proscrit lorsque la surface cutanée de la zone à traiter est endommagée : plaie ouverte, éruption de la peau, ecchymose, inflammation et œdème, infection de la peau, varice.

Enfin, le massage ne doit pas s'effectuer sur une partie du corps située entre le talon et la cheville.

Selon les experts, cette zone possède une liaison directe avec l'utérus et le vagin. Le fait d'y appliquer un massage en profondeur risquerait de déclencher un accouchement prématuré.

## Le massage sportif

Partenaire idéal des performances des athlètes, le massage sportif procure santé des muscles, tonus du corps et meilleure résistance des articulations.

Avoir recours au massage est essentiel pour les sportifs afin de préparer leur corps avant un effort physique important.



Ce type de massage permet notamment d'éviter les crampes et les déchirures des muscles et des ligaments. Par ailleurs, des massages réguliers permettent aussi d'assurer de meilleures performances sportives à l'athlète.

## Principe



Comme son nom l'indique, le massage sportif a été spécialement conçu pour répondre aux besoins des pratiquants de sport. Son application avant les compétitions permet de fournir à l'athlète tous les atouts pour être en pleine forme. Outre son utilisation à titre préventif, il apparaît efficace pour le traitement rapide de certains problèmes musculaires comme les crampes ou les entorses.

Pour une meilleure efficacité, il est conseillé d'appliquer le massage sportif régulièrement dès la phase de l'entraînement. Il fait alors usage de différentes techniques de massage :

- ▶ les massages manuels (friction, pétrissage, meulage...), pour l'élimination des toxines et la relaxation générale du corps ;
- ▶ les massages mécaniques, en vue de rendre les muscles plus souples et les articulations plus résistantes ;
- ▶ le drainage lymphatique, pour l'optimisation de la circulation sanguine et lymphatique ;
- ▶ les appareils de massage IR (à infrarouge), qui produisent de la chaleur tout en effectuant en continu les gestes de massage de la technique manuelle.

## En pratique

Sauf en cas d'urgence lors d'une crampe pendant une compétition, le massage sportif doit durer une vingtaine de minutes au minimum. Son application doit se faire dans un endroit favorable à la détente afin de procurer à l'athlète tous les bienfaits du massage. Pour plus d'efficacité, le mieux est de le réaliser avec un produit de massage destiné aux sportifs.

À défaut d'un masseur professionnel, vous pouvez profiter de ce massage en utilisant un appareil spécialisé.

## Bienfaits

Allié non négligeable pour les athlètes, le massage sportif apporte différents bienfaits. Son action en profondeur permet notamment de fournir au patient une sensation de réconfort physique et émotionnel, tout en régulant la circulation interne de l'organisme afin d'assurer l'alimentation des vaisseaux sanguins et lymphatiques, même au moment où l'effort physique est le plus intense.

De plus, il augmente la température corporelle afin d'enlever tous les blocages du système énergétique. La pénétration du rayon infrarouge au niveau des muscles permet aussi de mobiliser les articulations. Ainsi, ce massage permet d'assouplir les tissus musculaires.



Ensuite, avant l'entraînement ou la compétition, le massage sportif vise à préparer les muscles et les articulations afin d'éviter les blessures et de rendre le sportif rapidement opérationnel. Il stimule et chauffe les muscles afin de les rendre plus réactifs et moins rigides. En outre, le massage sportif aide à se débarrasser du trac en débloquent la micro-circulation sanguine et lymphatique.

En cas de problème pendant l'entraînement, le massage sportif est efficace pour enlever les crampes, éliminer les courbatures et soulager les sensations de fatigue. Ces différents bienfaits rendent ainsi l'athlète rapidement opérationnel.

Une fois la séance terminée, le massage sportif intervient encore pour favoriser la récupération en évacuant les toxines qui se forment pendant l'effort physique, et prévenir l'apparition des courbatures après les efforts : il détend alors intégralement le corps en enlevant les tensions. Enfin, il purifie le sang circulant à l'intérieur des veines.

## Le massage de relaxation



Le massage de relaxation s'illustre comme une véritable source de détente en enlevant les nœuds musculaires et en optimisant la circulation sanguine et lymphatique, il élimine stress et anxiété.

L'évolution rapide de la vie actuelle voit apparaître différents troubles psychologiques comme le stress et la nervosité.

Sans un vrai moment de détente, il s'avère impossible de mettre un terme à ces désagréments. Mis à part le massage thérapeutique, le massage de relaxation constitue une alternative efficace pour éliminer le stress en fournissant détente et relaxation au patient.

### Principe

Technique parallèle au massage thérapeutique, le massage de relaxation offre au patient un réel moment de détente. En général, il est proposé par un kinésithérapeute, mais cela n'exclut pas son application par d'autres spécialistes comme les psychothérapeutes ou les praticiens des centres de massage.

Pour permettre à l'organisme de se détendre, le massage de relaxation agit sur tout ce qui forme l'être humain. Sur le plan physique, il dénoue les nœuds, les tensions musculaires et articulaires, éliminant ainsi les toxines à l'origine des dépressions.

Une fois les tensions dissipées, l'organisme se relaxe, les muscles et articulations retrouvent leur souplesse. Cette action se répercute directement au niveau du cerveau, puisque l'évacuation des toxines optimise son oxygénation.

## En pratique

Pour un résultat optimal, la pratique du massage de relaxation doit se faire le matin avant d'aller au travail ou le soir. Pendant ces intervalles, le corps se montre tout à fait disposé à bénéficier des vertus des mouvements de relaxation effectués. Pratiqué au réveil, il prépare le patient à affronter le dur labeur de la journée ; appliqué après le travail, il évacue la nervosité et le stress.

Le massage de relaxation dure environ entre une trentaine de minutes et une heure trente, selon le degré de stress du patient.

Seul un spécialiste peut déterminer la durée du traitement après une consultation de l'état physique de la personne. Afin de ne pas être davantage stressé, le patient peut choisir des vêtements dans lesquels il se sent à l'aise. La salle de massage, quant à elle, doit offrir confort et sécurité.



## Bienfaits

Le massage de relaxation procure plusieurs vertus. Il agit principalement sur le stress, la dépression et les autres signes de nervosité. Pour cela, il régule la tension artérielle, apaise certains troubles liés aux maladies cardiovasculaires, et soulage les problèmes respiratoires graves comme l'asthme.

De plus, il optimise les capacités intellectuelles du patient grâce notamment à l'élimination du stress, et diminue, voire élimine les troubles liés à la dépression et la déprime. C'est aussi un moyen efficace contre les insomnies.

## Le massage bien-être

La sensation de mal-être est omniprésente dans la vie actuelle. L'apparition de vergetures, le surpoids, les maux de dos sont autant de causes qui nous font éprouver un tel sentiment.



Grâce à l'évolution rapide des techniques du massage, il ne s'agit plus d'un problème sans remède.

Afin d'y mettre un terme efficacement et en douceur, de nombreuses personnes se tournent vers une méthode de la médecine douce : le massage bien-être.

## Principe

Contrairement au massage de relaxation qui vise en priorité la détente au niveau psychologique, le massage bien-être agit, avant tout, sur le plan physique.

Il s'agit d'un toucher visant à lutter contre les phénomènes pouvant entraîner des gênes chez le patient.

Face à cet objectif d'une grande ampleur, il fait appel à différentes techniques en fonction du résultat escompté par le massé.

Les types de massage les plus utilisés lors d'un massage bien-être sont alors :

- ▶ le massage suédois ;
- ▶ le shiatsu japonais ;
- ▶ le massage californien ;
- ▶ le massage coréen ;
- ▶ le massage traditionnel chinois ;
- ▶ le massage thaïlandais ;
- ▶ le massage aux pierres chaudes ;
- ▶ les méthodes ayurvédiques ;
- ▶ la réflexologie plantaire.

Un massage bien-être correctement appliqué permet au corps de retrouver sa vigueur, éliminant ainsi le stress de façon naturelle.





Malgré son action apaisante pour certaines maladies, il ne peut pas être regroupé dans la catégorie des massages thérapeutiques.

Ces derniers, à visée médicale, constituent seulement l'apanage des masso-kinésithérapeutes et ne s'appliquent qu'après le diagnostic d'un médecin.

Quelle que soit la technique utilisée, le principe du massage bien-être est simple : il s'agit d'activer les points énergétiques du corps afin d'optimiser la circulation sanguine et énergétique.

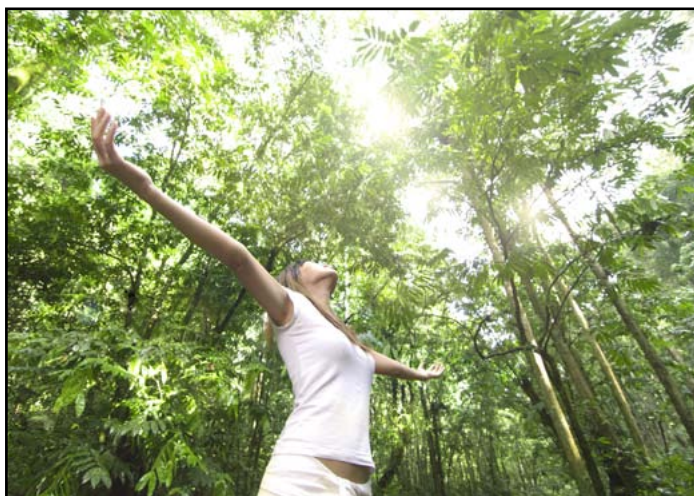
La régulation de ce flux permet d'éliminer les blocages à l'origine des désagréments physiques et du stress. Grâce à cette action, la défense immunitaire de l'organisme est renforcée, permettant au patient de retrouver plus de vigueur.

En massage bien-être, le mal-être provient d'un déséquilibre entre les flux négatifs et positifs circulant à l'intérieur de l'organisme. L'objectif du massage est donc de rétablir cette harmonie en douceur tout en suivant un processus naturel.

Côté application, le massage bien-être fait appel aux différents mouvements du massage manuel comme l'effleurage, le tapotement, le palper-rouler, le meulage et la friction. Les produits de massage utilisés varient, eux, en fonction du massage réalisé.

## Bienfaits

Le massage bien-être attire de plus en plus d'adeptes. Cet engouement a donné naissance à différentes approches qui varient en fonction du résultat attendu après le massage.



En termes de bienfaits, ce massage permet notamment de mettre un terme au processus de déséquilibre de l'organisme et de rétablir ainsi l'harmonie entre les différents flux.

En débloquent les crispations des muscles, il évacue le stress et relaxe à la fois le corps et l'esprit. Le corps retrouve sa

vitalité et est débarrassé des désagréments d'ordre physique, et l'esprit est libéré des troubles nerveux.

## Limites

Le massage bien-être ne peut pas être utilisé à des fins thérapeutiques et ne peut donc pas servir pour le traitement d'une maladie en particulier. Cela n'exclut pas toutefois son action apaisante au niveau de certains problèmes pathologiques.

Il ne nécessite pas une consultation médicale au préalable, cependant son application s'avère formellement proscrite quand :

- ▶ la patiente est enceinte (sauf avis médical) ;
- ▶ la zone à traiter présente des lésions ou autres infections cutanées ;
- ▶ le massé souffre d'une maladie chronique comme l'asthme ou encore le diabète ;
- ▶ la personne souffre d'un trouble cardiovasculaire ;
- ▶ le massé se trouve dans un état maladif, févreux ou avec des maux de ventre.



## Pour aller plus loin

### Astuce

---

#### Optimisez vos massages

 par Yukigi

*Tout d'abord, avant tout type de massage, il est nécessaire de prendre quelques précautions. Ainsi, le massage ne doit pas être réalisé après un repas copieux. Ensuite, il est préférable de reporter sa séance de massage si l'on se sent fatigué afin d'éviter tout éventuel désagrément. Enfin, les cicatrices et les varices ne doivent pas être massées.*

*Par ailleurs, lors d'un massage anti-cellulite, une bonne température et une peau hydratée contribuent à une meilleure pénétration.*

*Il est donc conseillé de prendre une douche chaude, avant le massage, pour en favoriser l'effet bénéfique.*

*De plus, une exfoliation de la peau avant l'utilisation de sa crème anti-cellulite renforce la pénétration de celle-ci pour un résultat plus efficace.*

*Par ailleurs, il est aussi recommandé de boire beaucoup d'eau après une séance de massage. Et, avant de reprendre vos activités, vous pouvez vous reposer un peu en buvant une tisane bien chaude.*

*De même, les compresses d'eau froide aident à soulager la congestion, tandis que les compresses d'eau chaude permettent de ramollir les tissus. Dans le cas d'un massage cancer, l'alternance de compresses chaudes (environ 3 min) et froides (environ 1 min) favorise la circulation sanguine.*

### Questions/réponses de pro

---

#### Massage après une opération

*Opéré d'une hernie discale cervicale il y a un mois, je souhaite savoir quel type de massages pourrait me convenir pour récupérer et améliorer les zones douloureuses.*

 Question de Lofti

► Réponse d'Amoah massages bien-être

*Pour ma part, je ne masse pas les personnes opérées depuis si peu de temps ; il me semble qu'il serait raisonnable de poser la question directement au chirurgien ou à votre généraliste, qui sont les personnes les plus à même de répondre à cette question et, s'il y a lieu, de vous prescrire des séances de kinésithérapie.*

► Réponse de Nuad Thaï Sabai Paris

*Faites-vous masser par un bon masseur le plus vite possible (cicatrisation : environ six semaines) pour éviter les adhérences en profondeur de la cicatrice.*

---

## Massages thérapeutiques

*Je pratique des massages thérapeutiques à mon cabinet, et certains kinésithérapeutes me reprochent d'employer ce terme. Ont-ils raison ?*

 Question de Physiothérapeute

► Réponse de ComprendreChoisir

*Attention ! Effectivement, « thérapeutique » veut dire qu'il y a traitement des maladies, de la pathologie (et non pas soulagement des symptômes).*

*Si vous n'avez pas un diplôme vous autorisant à faire des massages thérapeutiques (dans votre cas, diplôme de kinésithérapeute, ostéopathe, etc.), vous n'avez pas le droit de déclarer faire des massages thérapeutiques : ce serait de l'exercice illégal de la médecine, un délit pénal.*

---

## Drainage lymphatique

*J'entends souvent que le drainage lymphatique permet d'éliminer les toxines de notre corps, mais à quoi correspondent ces toxines ? Comment sont-elles évacuées ?*

 Question d'Amandine

► Réponse de Paradizen

*Drainage veut dire « élimination des toxines ». Ces toxines sont créées par votre organisme suite à un stress ou à une mauvaise hygiène de vie. Notre corps dispose cependant d'émonctoires (organes d'élimination) tels que la peau, les reins, les poumons, etc.*

*Donc, lorsque vous recevez un drainage, votre corps réagit et se sert de l'émonctoire le moins engorgé pour éliminer (dans les jours qui suivent, vous allez soit uriner plus souvent, soit transpirer davantage, soit vous moucher, etc.) pour évacuer ces déchets.*

*Le drainage lymphatique ou lympho-énergie est un massage très doux sur tout le corps et très profond au niveau du lâcher-prise !*

---

## **Massage contre le cancer**

*J'ai lu que les massages étaient bénéfiques dans le traitement des cancers ! Toutefois, durant toute ma formation, on m'a appris qu'il était fortement déconseillé de masser une personne cancéreuse tant qu'elle n'est pas en rémission !*

*Qu'en est-il vraiment ?*

 *Question de Cabinet de thérapies manuelles*

### **Réponse de ComprendreChoisir**

*Un massage n'est ni systématiquement bénéfique ni systématiquement efficace, et massage et cancer font bon ménage seulement sous la surveillance d'un médecin : l'idée que le massage contribue au développement rapide des cellules cancéreuses a une part de vérité si certaines conditions ne sont pas respectées.*

*Il convient dès lors, pour chaque patient (qui est toujours un cas particulier), de toujours suivre les conseils de son médecin, et de ne faire appel qu'à des thérapeutes professionnels qui vont appliquer des méthodes spécifiques et adaptées à chaque pathologie cancéreuse.*

## II. Les techniques et les zones de massage

---

Les modes de toucher comme l'effleurage, la friction, le lissage, le meulage, le palper-rouler, le pétrissage, la pression, le tapotement et la vibration caractérisent chaque type de massages. Il existe donc des techniques de base courantes à tous les massages ainsi que des mouvements spécifiques propres à chacun.



### Les techniques de massage

Quel que soit l'objectif du massage, thérapeutique, relaxation ou bien-être, le masseur fera toujours appel à l'une des techniques de base du massage. Les variantes résident essentiellement dans l'intensité de la pression, le sens du toucher et la partie de la main utilisée pour appliquer le massage.

## Intensité de la pression



L'intensité de la pression varie suivant l'objectif du massage effectué ainsi que l'état de la personne massée.

La méthode la plus simple consiste à glisser les mains sur la zone à masser en appuyant faiblement.

Les mouvements peuvent être doux, lents ou rythmiques, suivant la technique appliquée.

Mais pour certaines pratiques comme le tapotement, les

gestes à effectuer consistent en une tape légère destinée à stimuler les zones stratégiques du corps. C'est également une technique efficace pour préparer les muscles en vue d'un effort physique intense, c'est pourquoi le tapotement est particulièrement apprécié des athlètes. Par ailleurs, la pression exercée durant ce massage provient directement des poignets du masseur.

Pour détendre les fibres musculaires, les pressions peuvent prendre plusieurs formes comme une série de percussions, de gifles ou de battements.

## Sens du toucher

Le sens du toucher est différent suivant le résultat attendu. Parmi les gestes les plus fréquents dans les techniques de massage, on peut citer :

- ▶ les mouvements qui suivent le sens de la longueur du corps ;
- ▶ les mouvements allant de bas en haut ;
- ▶ les mouvements circulaires ;
- ▶ les mouvements en spirale.

## Zone de la main mobilisée

Certaines techniques, comme l'effleurage, font intervenir tout le plat de la main. D'autres, au contraire, ne mobilisent que les doigts, le plus souvent le pouce.

C'est le cas du pétrissage, où pouce et talon de la main interviennent pour éliminer les poches de graisse et les dépôts de déchets s'accumulant en profondeur.

Les autres zones de la main peuvent également être sollicitées pour réussir un bon massage. Les paumes, les tranchants et les charnues sont des outils incontournables pour l'efficacité de certains massages.

## Techniques les plus fréquentes



Le massage fait appel à plusieurs techniques pour être efficace et procurer un maximum de bienfaits.

Parmi les techniques de base, on peut citer l'effleurage, la friction, le palper-rouler, le pétrissage et le tapotement.

Il existe cependant d'autres techniques plus spécifiques, mais tout autant connues ;

il s'agit du lissage, du meulage, de la pression et du massage par vibration.

Le lissage sert généralement de préliminaire ou de finition lors d'une séance de massage. L'intensité de la pression peut varier suivant l'état du massé et l'objectif visé.

Le masseur peut ainsi procéder à un massage superficiel ou en profondeur.



Différentes parties de la main interviennent au cours d'un lissage, mais les doigts, la paume et la tranche sont les plus sollicités. Le plus indiqué lors de l'application de cette technique de massage est de commencer par un massage superficiel, puis de progresser doucement vers un massage plus profond.

Certaines précautions doivent toutefois être prises pendant une séance de massage par lissage :



- ▶ Les zones sensibles telles que la sciatique ou l'arthrite ne doivent pas subir un massage en profondeur.
- ▶ Il est essentiel d'être installé de manière confortable afin de détendre les muscles et de profiter au maximum des bienfaits de cette technique de massage.
- ▶ Le sens du toucher doit suivre les voies lymphatiques en conformément à l'orientation des ganglions les plus proches.

Ensuite, le meulage fait partie des techniques de massage classiques. Il se distingue tout simplement par l'intensité de la pression et le sens du toucher.

En effet, le praticien utilise principalement les talons de ses mains et procède à des mouvements de va-et-vient ou circulaires, appuyés de façon assez forte sur le corps du massé.



La pression est, quant à elle, pratiquée pour dénouer les tensions musculaires.

Le masseur localise les nœuds grâce à la pression de ses doigts, généralement l'index ou le majeur, et les comprime à l'aide de son pouce et de ses doigts.

Ce massage possède des effets tonifiants et favorise la circulation sanguine. Fréquemment utilisée pour détendre les muscles des omoplates, des mains, des pieds et du cou, la pression se présente comme un effleurage appuyé.

Enfin, la vibration regroupe un ensemble de mouvements destinés à secouer, à tapoter ou à marteler le massé. Les mains sont des outils précieux lors d'un massage par vibration. Il est fréquent que le masseur fasse appel à certains appareils pour atteindre les articulations les plus fines du visage.

La vibration a l'avantage de favoriser la détente et la circulation ; le massage permet ainsi de prendre soin du corps. Les différentes techniques appliquées contribuent à procurer une meilleure silhouette, des courbes parfaites et un résultat rapidement visible.

## L'effleurage

L'effleurage est un préliminaire doux et apaisant qui permet de chasser les tensions et de rendre le corps apte à recevoir tous les bienfaits d'une séance de massage. Il s'utilise également à la fin de la séance pour remettre l'organisme au calme. Il installe aussi une relation de confiance entre le masseur et le massé.

### Principe

L'effleurage consiste en un mouvement circulaire doux réalisé avec les paumes de la main. Grâce à cette douceur, ce mouvement peut se pratiquer sur toutes les parties du corps.

Utilisé pour une mise en confiance au début de la séance de massage, il peut servir également de transition entre les différentes techniques de massage. En effet, rien de meilleur qu'un effleurage léger et en douceur pour permettre au corps de retrouver son calme à la fin du massage.



## En pratique



L'effleurage se réalise avec les paumes de la main. Lors de cette application, un mouvement circulaire est effectué de façon à apporter à la peau une caresse superficielle.

Les mains se moulent selon la forme du corps tout en réalisant des mouvements uniformes et de faibles intensités.

Quel que soit le résultat escompté, l'effleurage doit toujours être orienté vers le cœur. Il existe alors deux types d'effleurage, à choisir en fonction de l'objectif visé.

L'effleurage lent est une véritable source de relaxation. Comme son nom l'indique, c'est la lenteur du mouvement qui différencie cette technique. Grâce à celle-ci, le massage par effleurage apporte un effet bénéfique pour les nerfs en les calmant et en réduisant de ce fait l'anxiété.

L'effleurage ferme sert, quant à lui, à stimuler le corps. Son application permet d'optimiser la circulation sanguine et lymphatique.

## Modalité d'application

L'effleurage doit uniquement s'appliquer sur une peau propre et saine. Le masseur peut choisir une application à main nue ou utiliser des gants spécialement conçus pour le massage.

L'effleurage dure environ entre une à deux minutes par zone d'intervention, et sa fréquence varie en fonction du changement de position du massé.

Les manipulations doivent rester légères, une application plus intense risque, en effet, d'entraîner des traumatismes chez les patients à faible tolérance physique.

Outre la préparation au massage, l'effleurage est aussi le moment où le masseur applique les produits de massage. Son toucher doux aide à la pénétration en douceur des crèmes, des pommades et des huiles. Grâce à ces produits, le glissement de la main sur la surface cutanée se fait de façon plus aisée, et le flux sanguin et lymphatique local est régulé.

## Utilités, bienfaits et contre-indications

Le massage par effleurage permet de préparer la zone de massage en la chauffant et de mettre en confiance le massé.

De plus, cette technique détend les muscles et élimine les tensions de manière à relaxer l'organisme. À la fin de la séance, l'effleurage permet au corps de se calmer et de retrouver un état naturel.

Cependant, malgré ses nombreux intérêts, l'effleurage est particulièrement proscrit en cas de :

- ▶ présence d'une lésion dermatologique au niveau de la surface cutanée (dermatose infectieuse, etc.) ;
- ▶ présence d'une inflammation ou d'un œdème sur la zone d'intervention ;
- ▶ présence d'un érythème localisé.

## La friction

Source de bien-être, la friction est un massage en profondeur qui a pour objectif de dénouer les nœuds, soulageant ainsi certaines douleurs musculaires.

Contrairement à l'effleurage, elle s'applique avec une plus grande intensité de mouvements. De plus, la chaleur produite pendant le massage fait également fondre les graisses qui sont ensuite évacuées via les voies naturelles de l'organisme.



## Principe

La friction est une technique de massage réalisée avec le bout des doigts. Elle consiste à appliquer sur la zone de massage une pression plus ou moins intense selon l'effet voulu. Si l'effleurage n'a d'effet qu'au niveau de l'épiderme, la friction quant à elle permet d'agir à travers les différentes couches de la peau.

Cette action en profondeur lui offre d'ailleurs la capacité d'agir au niveau des muscles et des articulations ainsi que d'optimiser les flux sanguins et lymphatiques.

## En pratique



En pratique, la friction utilise une pression un peu plus intense par rapport à l'effleurage. Lors de son application, le masseur réalise une pression ferme en se servant de la pointe de ses pouces.

Sous l'intensité de celle-ci, la peau bouge en surface et les nœuds musculaires se dénouent en profondeur. Pour les zones bien musclées, la pression des pouces s'avère insuffisante. Dans ce cas, le masseur peut se servir de ses poings pour plus d'efficacité.

Par ailleurs, les mouvements doivent être circulaires : le masseur effectue un va-et-vient dans un rayon d'action d'environ 3 cm en s'étalant progressivement sur la zone de traitement. Lors de l'application, une partie de la peau bouge en suivant le déplacement des mains du masseur ; c'est grâce à ce mouvement que la friction peut mobiliser les fascias, les tendons, les ligaments et, bien sûr, les muscles.

Une friction régulière accompagnée d'un exercice physique adéquat est également indiquée pour faire fondre le tissu lipidique.



## Modalité d'application

Tout comme l'effleurage, la friction ne s'applique que sur une peau propre et en bonne santé. Selon l'objectif escompté par le patient, le masseur peut faire une friction à main nue ou se servir de gants de massage.

La durée de la friction dans une séance de massage est d'environ cinq minutes. Ce temps varie en fonction de l'effet voulu, l'étendue de la zone à traiter et la tolérance physique du massé.

Lors de la séance, l'intensité de la pression doit augmenter progressivement pour éviter tout désagrément. Une forte pression peut en effet provoquer des douleurs chez les personnes sensibles.

## Utilité, bienfaits et contre-indications

Le massage par friction permet de décontracter les muscles et d'enlever les nœuds musculaires, afin de soulager les douleurs.

De plus, il renforce les ligaments et les tendons et rend les articulations plus souples. La friction a aussi pour effet de stimuler le flux sanguin tout en optimisant le flux lymphatique. Enfin, elle fait fondre les graisses en les brûlant.



Tout comme les autres techniques de massage, la friction ne peut être effectuée en cas :

- ▶ d'ecchymose ;
- ▶ d'œdème ou inflammation cutanée ;
- ▶ d'infection de la peau ;
- ▶ de rougeur de la peau ;
- ▶ d'intolérance à la friction.



## Le pétrissage



Réalisé juste après la friction ou l'effleurage, le pétrissage peut agir superficiellement ou en profondeur. C'est une solution efficace pour le drainage des graisses accumulées ainsi que pour la stimulation des flux sanguins et lymphatiques.

Son application permet de déplacer les parties charnues à l'intérieur de la surface cutanée en délocalisant les graisses et en éliminant les toxines.

### Principe

Le pétrissage tient sa racine du verbe « pétrir », puisque ce mouvement a surtout été utilisé pour la préparation des pâtes.

Le corps du massé obtiendra un véritable bienfait grâce à son malaxage en profondeur. Lors de la séance, le praticien peut faire appel à différents types de mouvements allant d'un simple étirement jusqu'à un travail en profondeur comme le palper-rouler.

### En pratique

Le pétrissage consiste en un massage en profondeur destiné à mobiliser les masses musculaires. Son application se fait à l'aide des paumes ou des talons des mains. Il s'effectue à deux mains et s'opère en saisissant un large pli de tissu que le masseur malaxe avec fermeté.



Pour un meilleur effet, les mains doivent épouser la forme du corps pendant le massage. La rigueur est de mise lors du pétrissage puisque le praticien est obligé d'exécuter des mouvements uniformes en changeant progressivement d'intensité.

En outre, le pétrissage doit suivre un rythme défini en fonction de l'effet massant escompté. Les mouvements évoluent progressivement sur la zone à masser, puis sont suivis d'un retour au point de départ de temps à autre. Cette technique peut s'utiliser pour toutes les zones de l'organisme à l'exception du visage à cause de sa sensibilité.

Lors d'une séance de pétrissage, le masseur se sert de ses mains pour saisir, soulever, presser et pétrir la partie charnue des muscles. Cette action entraîne un déplacement superficiel de la peau ainsi qu'un détachement des tissus lipidiques en profondeur.

Une fois les blocages éliminés, les muscles retrouvent leur souplesse, et les différents flux de l'organisme se trouvent optimisés.

## Modalité d'application



Le pétrissage est surtout indiqué pour le traitement des zones charnues du corps comme les hanches, les cuisses, les mollets ou encore les muscles au niveau des épaules.

Son application doit se faire progressivement selon le niveau de tolérance du patient.

Une manipulation particulièrement intense peut en effet provoquer une sensation de courbature pour le massé le jour suivant le massage.

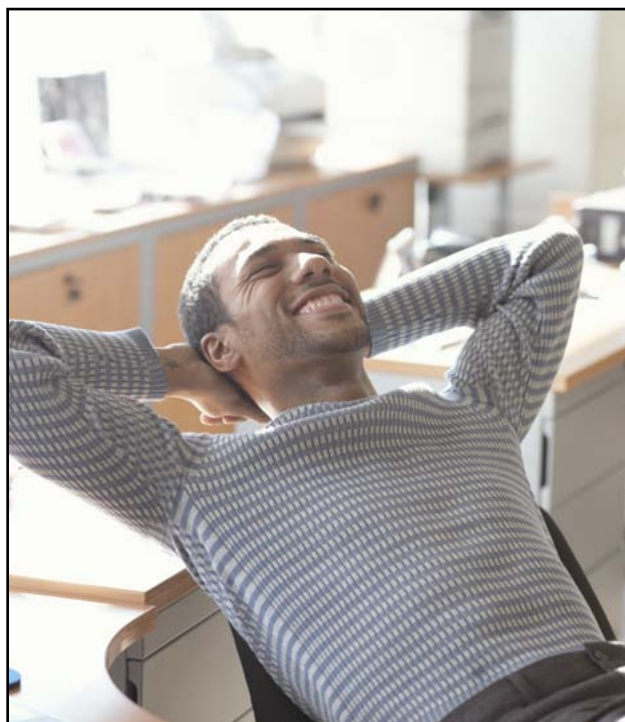
Par ailleurs, le pétrissage nécessite plusieurs minutes d'application pour pouvoir agir à travers les différentes couches de la peau.

## Utilités, bienfaits et contre-indications

Cette technique de massage est surtout indiquée en massage thérapeutique pour :

- ▶ le traitement des douleurs musculaires ;
- ▶ le déblocage de la circulation ;
- ▶ le traitement des jambes lourdes ;
- ▶ le traitement des maux de dos ;
- ▶ le traitement des graisses localisées ;
- ▶ le traitement du stress.

L'application du pétrissage s'avère également fréquente en massage bien-être pour chasser l'insomnie, détendre l'organisme et calmer l'esprit.



En effet, il permet notamment de détendre les muscles, drainer les toxines et les déchets, stimuler la circulation veineuse et lymphatique, étirer les tissus profonds, tonifier les muscles et éliminer les dépôts de graisse. Ainsi, il présente l'avantage de pouvoir être employé aussi bien pour apporter au massé un sentiment de relaxation qu'un effet stimulant : tout dépend de l'intensité de la pression exercée.

Toutefois, le pétrissage est contre-indiqué quand la surface cutanée présente des problèmes (infection, inflammation...) ou en cas de maladies cardiovasculaires, sauf après l'aval du médecin traitant. Il ne doit pas non plus être pratiqué sur le visage, car cette partie du corps est trop sensible.

D'autre part, le pétrissage est également à proscrire chez la femme enceinte, après une intervention chirurgicale, ou si le receveur n'est pas en pleine forme.

## Le palper-rouler



À la fois énergisant, stimulant, tonifiant et apaisant, le palper-rouler figure parmi les techniques les plus appréciées en massage.

Utilisée à titre thérapeutique pour le soulagement des douleurs, cette technique est également efficace contre la cellulite.

Mises à part ses vertus spécifiques, le palper-rouler se montre capable d'offrir celles

fournies par les autres mouvements de massage. Son application touche tous les domaines : thérapeutique, sportif et, bien sûr, relaxant.

### Principe

Le palper-rouler ressemble au pétrissage sauf que la peau malaxée est roulée de façon continue au niveau de la surface cutanée : il s'agit d'un massage manuel agissant à la fois au niveau de l'hypoderme et du fascia.

Le palper-rouler consiste à dissocier les enveloppes de la peau avec un malaxage vigoureux en effectuant un pincement continu avec les doigts.

Grâce à ses propriétés, le palper-rouler peut s'utiliser à des fins esthétiques (élimination de la peau d'orange) ou à des fins thérapeutiques (soulagement de la douleur).

### En pratique

Le palper-rouler peut se faire manuellement ou à l'aide d'un appareil de massage prévu à cet effet.

En palper-rouler manuel, la partie charnue de l'épiderme est pincée entre le pouce et les autres doigts.



Un déplacement progressif de ce pincement permet de créer un effet de vague au niveau de la peau. Le malaxage de la peau lors d'un palper-rouler s'avère relativement énergique, l'utilisation d'une huile de massage permet en outre d'augmenter ses bienfaits tout en éliminant les éventuelles douleurs. Le palper-rouler est souvent utilisé après le tapotement, les graisses déjà chauffées lors de cette première technique étant alors pressées par le palper-rouler. Cette pression en profondeur s'avère efficace pour les éliminer à travers les pores.

Pour être efficace, le palper-rouler doit durer environ une vingtaine de minutes, surtout si l'objectif du traitement est de s'attaquer à la cellulite.

## Modalité d'application

Le palper-rouler s'utilise pour un massage complet du corps. S'il est employé pour l'élimination des graisses, l'application est surtout effectuée au niveau de certaines parties spécifiques comme l'intérieur des cuisses, les fesses et les hanches. En revanche, pour un traitement relaxant, il s'applique surtout de part et d'autre de la colonne vertébrale. Malgré son effet immédiat, le palper-rouler n'offre que des résultats éphémères sans un suivi régulier des séances de massage.



## Utilités, bienfaits et contre-indications

Le palper-rouler est indiqué :

- ▶ pour le traitement de certaines maladies psychosomatiques ;
- ▶ pour l'élimination de la cellulite, de la peau d'orange et des vergetures ;
- ▶ pour soulager les maux de dos et autres douleurs musculaires ;



- ▶ pour le traitement des migraines ;
- ▶ pour optimiser la défense immunitaire de l'organisme en éliminant particulièrement les toxines.

Le palper-rouler sert donc à dissocier l'enveloppe cutanée et à débloquer l'hypoderme. Il chasse ainsi les graisses au niveau du fascia et élimine la cellulite. De plus, il améliore l'élimination des toxines et vous aide à évacuer votre stress.

Néanmoins, comme pour toutes les autres techniques de massage, le palper-rouler présente des contre-indications. Il ne faut donc pas le pratiquer en cas de problèmes cutanés (psoriasis, urticaire, eczéma...), en présence d'hématomes ou d'ecchymoses au niveau de l'épiderme, ou encore d'une plaie ou d'un traumatisme quelconque sur la peau. En outre, il est aussi fortement déconseillé en cas de varices et d'hémophilie.

Certaines zones du corps ne supportent pas l'usage du palper-rouler. Il s'agit notamment des parties où se trouve un flux lymphatique, sanguin et nerveux important comme l'aisselle ou encore l'aîne. Dans tous les cas, l'application du palper-rouler dans ces zones est inutile puisqu'elles ne présentent jamais une accumulation de graisses.

## Le tapotement



Massage stimulant, le tapotement prépare les muscles en vue d'un effort physique particulièrement intense. Cette technique de massage préférée des athlètes s'utilise également chez les non-sportifs pour leur fournir un véritable sentiment de bien-être.

Le tapotement se distingue des autres techniques de massage par son effet stimulant. Outre son action au niveau des différents flux de l'organisme, il agit également en améliorant le système respiratoire.



Cette technique figure parmi les bases communes des massages sportifs grâce notamment à ses nombreuses vertus physiques et psychologiques.

## Principe

Appelé également « percussion » ou « hachure », le tapotement s'effectue suivant une succession rapide de battements réalisés avec les deux mains en alternance. Ce mouvement répété provoque une sorte de martèlement continu au niveau de la zone cible. Ce contact est d'ailleurs marqué par un son spécifique ressemblant à celui provoqué par le battement du tambour.

Pour le tapotement, la force doit provenir seulement des poignets : le bon geste consiste à garder les coudes et les épaules immobiles pendant la séance.

## En pratique

Le tapotement se décline en deux mouvements : les hachures et les claquades.

Les hachures se caractérisent par des battements réalisés avec le bout des doigts et le creux de la main, à la façon d'un joueur de tambour ; cette percussion suit un rythme particulièrement rapide. L'intensité et la fréquence des mouvements doivent toutefois varier selon le massage. Ainsi, les percussions utilisées sont plus légères et plus lentes pour un massage relaxant.

Les claquades sont, quant à elles, réalisées en formant une courbe creuse avec l'intérieur des mains. Tout en gardant cette forme de ventouse, le masseur percute la zone à masser suivant une succession de battements rapides. Mise à part cette différence au niveau de la forme des mains, les claquades suivent les mêmes principes que les hachures.



## Modalité d'application

Tout comme le pétrissage, le tapotement s'avère particulièrement efficace lorsqu'il est réalisé sur une zone charnue du corps.

Son application se fait souvent au niveau des cuisses, des fesses, des hanches et des mollets. Dans certains types de massage, il s'applique également sur le visage, la tête ou encore les épaules.

En outre, le tapotement doit se faire suivant un rythme constant afin de fournir au massé tous ses bienfaits. Le mouvement vibratoire ainsi provoqué est de plus très agréable à recevoir et n'engendre aucune douleur au contact de la peau.

## Utilités, bienfaits et contre-indications

Le tapotement est employé à différents niveaux :

- ▶ en massage sportif, afin de préparer les athlètes ;
- ▶ en massage thérapeutique, pour soulager certaines maladies musculaires et digestives ;
- ▶ en massage thérapeutique, pour dégager la voie respiratoire ;
- ▶ en massage bien-être, pour détendre l'organisme en évacuant le stress.



Par ailleurs, il permet de stimuler et fortifier les muscles, tout en favorisant les contractions musculaires. Il améliore aussi la circulation sanguine et dégage les mucus pour favoriser l'expectoration. Enfin, le tapotement élimine les dépôts de graisse et soulage la constipation.

Cependant, le tapotement ne doit jamais être réalisé sur une femme enceinte, une personne présentant des problèmes cutanés ou encore, une personne malade, sauf si le massage est effectué dans un but thérapeutique. Les personnes souffrant d'une maladie cardiovasculaire, sauf avis du médecin traitant, ne peuvent pas non plus pratiquer ce type de massages. De plus, les zones osseuses du corps doivent être évitées sous peine de provoquer de vives douleurs. Le tapotement est aussi interdit après toute intervention chirurgicale.

Quant à sa réalisation, elle doit être rigoureuse et ne mobiliser ni les bras ni les coudes, ce qui aurait pour conséquence de modifier l'intensité des mouvements et d'entraîner des désagréments pour le massé.

## Les zones de massage : de la tête aux pieds

L'ensemble du corps peut recevoir des massages. De la tête aux pieds, chaque zone possède ses spécificités et ses vertus propres. Un massage complet est, bien sûr, le plus indiqué pour jouir de tous les bienfaits des massages. La réflexologie est une forme de massage qui possède des vertus thérapeutiques à la fois psychologiques et physiques. Elle vise le rétablissement de l'équilibre du corps en agissant sur des points stratégiques appelés zones réflexes. On distingue ainsi les différentes réflexologies en fonction de la zone de massage concernée :



- ▶ réflexologie des mains ;
- ▶ réflexologie faciale ;
- ▶ réflexologie énergétique, qui passe par la stimulation de plusieurs zones réflexes ;
- ▶ réflexologie auriculaire ;
- ▶ réflexologie plantaire.

## Massage de la tête



La tête est le moteur de tous les mouvements des nerfs, le massage de cette zone prodigue donc relaxation, meilleure circulation du sang et bonne oxygénation de l'organisme.

Pour être plus efficace, le massage de la tête doit être assez ferme ; le bout des

doigts constitue alors la partie de la main la plus indiquée.

En appliquant un mouvement ascendant allant de la base du crâne vers les tempes, le masseur prendra la précaution d'écarter et de resserrer ses doigts tout en englobant la tête.

Les mouvements circulaires sont les plus appropriés à cette partie du corps, et les gestes précis et appliqués avec délicatesse sont de rigueur pour un massage performant de la tête.

Le massage de la tête a la vertu d'agir sur tout le corps. Il permet de stimuler la circulation du sang, et de contribuer à l'oxygénation du sang. En stimulant les nerfs situés dans les parties crâniennes, il relaxe tous les muscles et favorise ainsi l'équilibre du corps.

En outre, le massage de la tête incite les glandes à libérer les hormones agissant sur le stress.

Par ailleurs, le massage de la tête suit différentes phases essentielles à connaître :

- ▶ Mettre les mains sur la base du cou.
- ▶ Poser ensuite les deux pouces sur les deux côtés de l'os arrondi du crâne.
- ▶ Poser le reste des doigts de façon à les relever vers le haut.

- ▶ Remonter les mains derrière les oreilles en exerçant une certaine pression.
- ▶ Glisser doucement les doigts sur les mentons et les joues.
- ▶ Compter un temps de pause de cinq secondes avant de reprendre les mêmes gestes.
- ▶ Poser les mains à hauteur des oreilles et masser les tempes à l'aide du majeur et de l'index en suivant un mouvement circulaire.
- ▶ Marquer une pause après environ cinq tours.
- ▶ Reprendre trois fois de suite les mêmes mouvements.

Il est également possible de faire appel à des appareils de massage spécialement conçus pour la tête, accessibles dans les magasins spécialisés.

Il est toutefois indispensable de se renseigner au maximum auprès des spécialistes avant d'utiliser ces appareils.



La tête fait partie des zones les plus délicates du corps, certaines précautions doivent ainsi être prises. Tout d'abord, le massage doit se faire progressivement et avec délicatesse ; il ne faut pas précipiter les gestes.

Il doit de plus être agréable et n'entraîner aucun désagrément au

niveau de la tête. Il est aussi essentiel de respecter la durée de la séance, soit environ trente minutes.

D'autre part, le massage de la tête doit principalement se faire sur des points non risqués du crâne.

Il s'applique donc surtout sur le cou, à la base de la nuque pour traiter la migraine et les maux de tête, et sur les tempes pour atténuer la tension.



Sachez également qu'il existe des contre-indications, certaines personnes ne pouvant pas jouir d'un massage de la tête. C'est le cas des patients souffrant de problèmes d'hypertension artérielle, ayant déjà subi une opération crânienne, présentant des lésions cutanées sur la tête, ou souffrant de maladie des nerfs telle que la maladie de Parkinson ou autre.

Enfin, un massage de la tête peut être réalisé en automassage et peut aussi se pratiquer en fin de journée pour combattre l'insomnie. L'essentiel est de le faire dans les règles de l'art.

## Massage capillaire

Le massage capillaire constitue un véritable soin pour les cheveux, car il favorise leur tonicité et contribue à la relaxation du corps.

Les cheveux sont souvent relégués au second plan lorsqu'il s'agit de massage. Pourtant, comme les autres parties du corps, ils ont besoin de soins spécifiques, notamment un massage régulier. Considéré comme une gymnastique des cheveux, le massage capillaire est une source de bien-être et de santé indéniable.



Il permet à la fois de détendre cette zone de la tête, de stimuler la micro-circulation et d'assouplir le cuir chevelu. De plus, il aide à la régénération des repousses et stimule l'épiderme du cuir chevelu. Le massage capillaire agit aussi sur le système nerveux en oxygénant le système vasculaire, et aide à l'évacuation du stress.

En pratique, trois gestes principaux doivent être appliqués au cours d'un massage capillaire. Il s'agit tout d'abord de joindre les doigts et de masser les deux côtés de la tête, en mouvements vers l'extérieur, de la nuque vers le



sommet de la tête ; puis d'effectuer de petites vibrations latérales en partant du front vers le sommet de la tête, toujours avec les doigts levés. Pour finir, il faut placer les deux mains à plat, horizontalement, sur le front, en les glissant vers la nuque.

Le massage capillaire ne requiert aucune précaution particulière du moment que le patient est en bonne santé. Le coiffeur fait souvent appel à ce type de massages pour mieux activer les produits.

Il est particulièrement conseillé de travailler sur un cuir chevelu propre, sinon pendant l'après-shampooing.

Par ailleurs, le massage capillaire dispose de quelques points stratégiques. Ce sont toutes les zones situées le long des méridiens du crâne, à savoir :

- ▶ la nuque, pour soulager la migraine ;
- ▶ le sommet de la tête, pour procurer relaxation et bien-être ;
- ▶ derrière les oreilles et sur le front, pour évacuer les tensions ;
- ▶ l'ensemble du cuir chevelu, pour une peau plus souple et des cheveux équilibrés.



Toutefois, le massage capillaire est fortement interdit sur des sujets présentant des lésions sur la tête. De même, les maladies dermatologiques ne sont pas non plus compatibles avec ce type de massages.

Le massage capillaire pourra être dispensé par un masseur, un coiffeur professionnel ou par vous-même grâce à la pratique de l'automassage.

## Massage facial



Le massage facial procure bien-être et détente au visage, soit la partie du corps la plus exposée aux agressions et pollutions extérieures.

Le visage fait partie des zones les plus sensibles du corps. Il peut également accumuler des tensions, surtout au niveau du maxillaire où se trouve un

certain nombre de nerfs. Le massage facial constitue donc un moment de détente et offre l'occasion d'apporter un soin spécifique au visage.

Il permet notamment de prévenir les rides et les ridules, et de chasser la fatigue accumulée pendant la journée. En tonifiant la peau et en évacuant les tensions situées au niveau des nerfs des mâchoires, il retarde également le vieillissement de la peau.

En outre, le massage facial peut être effectué par un masseur, une esthéticienne ou se faire en autopalpation devant le miroir. Quelles que soient les modalités, il existe des mouvements basiques permettant d'obtenir un meilleur résultat.

Tout d'abord, il est essentiel de commencer le massage avec l'application d'une crème appropriée à chaque peau. Ensuite, le pouce se positionne sur les tempes tandis que trois autres doigts se placent entre les sourcils. Il est alors nécessaire de tirer les trois doigts vers les tempes pour lisser le front. Puis, il faut pincer la peau entre le pouce et l'index avec les deux mains sur chaque côté.



Ce mouvement doit être appliqué progressivement sur tout le visage en évoluant des pommettes vers les tempes, de la bouche vers les oreilles, du menton vers la mâchoire et du menton vers la naissance du cou. Le massage se termine par un pianotement des doigts sur tout le visage et un lissage de la peau allant du menton vers le cou.

Le massage facial étant surtout employé à des fins esthétiques, les précautions à prendre concernent surtout les huiles ou crèmes employées. Les produits doivent donc être compatibles avec le type de peau ; une consultation préalable est ainsi nécessaire.

D'autre part, deux principaux points sont à travailler en particulier lors d'un massage facial :

- ▶ le point supérieur au dessus des tempes, à la naissance des cheveux, car il agit sur les maux de tête ;
- ▶ le coin interne des sourcils, car il agit sur le rhume et la sinusite, voire même sur la vessie.



Le massage facial étant un massage doux, il suffit d'effleurer le visage. Toutefois, une peau présentant des affections dermatologiques doit s'abstenir de ce type de massages.

Outre ses bienfaits sur la santé, le massage facial est un moment de plaisir et de relaxation. Il fait miroiter la peau et offre un visage empreint de beauté et de rayonnement.

## Massage des mains

Le massage des mains ouvre la voie à la libération des tensions et au soulagement de certains organes. Cette partie du corps abritant les terminaisons nerveuses, le massage permet de stimuler les organes grâce à la sollicitation des zones réflexes. Le massage des mains a des effets rapides sur le corps, car les mains sont faciles à manipuler et offrent une mini-cartographie de l'organisme.

Il contribue notamment à retrouver la souplesse des mains pour des gestes plus lestes et à combattre l'usure des ligaments et des tendons. Il stimule aussi les nerfs et les organes digestifs et respiratoires et retarde les signes du vieillissement cutané.

En outre, le massage des mains procure détente et bien-être en évacuant le stress. Il permet aussi de chasser les troubles du sommeil.

En pratique, le massage des mains s'effectue au niveau des doigts, avec de petits mouvements circulaires en partant des ongles vers la naissance des doigts. Il est nécessaire de presser le muscle situé au niveau de la base du pouce vers le poignet, puis de glisser doucement jusqu'à l'avant-bras.

Le massage se termine en faisant tourner chaque doigt sur lui-même et en faisant glisser les phalanges entre les doigts tout en appuyant. Il est par ailleurs plus efficace lorsqu'on l'associe à des huiles essentielles.

Les ligaments et les tendons doivent seulement être effleurés. Sinon, aucune précaution particulière n'est exigée.

Néanmoins, le massage des mains est formellement interdit sur des parties présentant des accidents musculaires ou osseux sans autorisation médicale préalable.

En outre, le massage des mains permet de travailler sur plusieurs points vitaux :

- ▶ Le massage de l'intérieur du poignet permet d'apaiser l'esprit et le cœur et aide à retrouver le sommeil.
- ▶ Le massage de l'extérieur du poignet sert à stimuler les fonctions pulmonaires.
- ▶ Le massage du coin de l'ongle de l'auriculaire agit également sur le cœur et réduit les palpitations.





## Massage du dos



Partie du corps la plus exposée aux tensions musculaires, le dos nécessite un massage régulier pour retrouver sa vigueur. Un massage efficace contribue en outre à améliorer la posture et le maintien tout en ressourçant le dos d'énergies nouvelles.

Le dos constitue un pilier pour le corps humain puisqu'il maintient toute l'ossature. Certains facteurs comme le fait de rester en position statique trop longtemps, l'adoption

d'une mauvaise posture au quotidien ou le port de chaussures à talons hauts entraînent une tension au niveau de celui-ci.

Le massage du dos est donc indispensable pour mettre fin aux différents maux dont souffre en permanence cette zone. Il détend les muscles dorsaux, dénoue les tensions accumulées et soulage ainsi les courbatures et contractions. De plus, il oxygène le corps et stimule la circulation sanguine. Enfin, tous ces éléments contribuent à favoriser un bon sommeil.

En pratique, un massage du dos requiert la maîtrise d'une certaine technique. Les principaux gestes à mettre en œuvre peuvent être résumés ainsi :

- ▶ S'allonger sur le ventre, se défaire de ses vêtements et recouvrir d'une serviette le reste du corps.
- ▶ Effectuer le massage de haut en bas en partant de la racine de la nuque vers les flancs.
- ▶ Harmoniser les gestes avec la respiration du patient, ascendants pendant l'inspiration et descendants au moment de l'expiration.
- ▶ Masser la colonne vertébrale à l'aide des deux pouces.
- ▶ Étendre les mouvements vers les aisselles en remontant doucement.

Par ailleurs, le massage du dos ne nécessite pas la prise de précautions particulières si le massé est en bonne santé. Il faut cependant faire attention aux vertèbres ; le mieux est de se faire masser par un professionnel ou d'éviter d'y toucher pendant le massage.

L'utilisation des doigts est la plus appropriée pour un massage du dos, car ils atteignent mieux les points stratégiques du corps.

Douze points sur le méridien sont alors à explorer, de haut en bas :



- ▶ Les trois premiers points à la naissance de la colonne vertébrale agissent sur les poumons.
- ▶ Les trois qui suivent opèrent sur le cœur.
- ▶ Les deux points au centre des omoplates traitent les maux d'estomac.
- ▶ Les deux points suivants calment le foie.
- ▶ Le point au centre du dos agit sur la rate.
- ▶ Le dernier point au niveau des reins agit sur ces derniers.

Il est déconseillé, voire interdit d'opérer un massage du dos sur une personne présentant des inflammations des articulations ou des maladies relatives aux os et au squelette. C'est une source de détente et de bien-être. Il faut cependant faire appel à un massothérapeute ou à un kinésithérapeute pour explorer les zones à risque.

## Massage abdominal

Le massage abdominal évacue le stress, détend l'organisme, renforce le système digestif et tonifie les muscles abdominaux. Il relaxe les muscles de l'abdomen et soulage de la fatigue.





En décongestionnant les organes digestifs et en évacuant les toxines, il facilite la digestion et remédie ainsi à la constipation, à la flatulence et au ballonnement.

De plus, il améliore le système gastrique, régénère les muscles abdominaux et évacue le stress et les tensions au niveau du plexus solaire.

Le massage de cette partie

du corps n'a donc pas seulement un effet localisé, mais apporte des bienfaits sur de nombreux organes et sur différentes parties du corps.

Néanmoins, le massage abdominal requiert la maîtrise d'une certaine technique ou du moins de certains mouvements. Le respect des gestes de base est important pour le massage de cette partie du corps afin de protéger les organes vitaux.

Il est ainsi important de masser doucement, mais fermement, avec les doigts comme pour une phase d'exploration, puis de réaliser des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre avec la paume des mains ; la peau au niveau de la vessie doit alors être seulement effleurée.

Ensuite, il est possible de pratiquer des mouvements circulaires par petites surfaces, mais cette fois-ci avec les doigts.

Le massage commence sous la cage thoracique et en suivant un mouvement descendant pour finir vers la taille. Il faut ensuite ramener les mains sous la taille pour retrouver en douceur leur position de départ.

Par ailleurs, un massage abdominal doit être effectué au moins deux heures après le repas. Il est également conseillé de vider la vessie au préalable. Le massage abdominal contribue à l'oxygénation des organes et à la fluidité de la circulation et de la respiration.



Pour ce faire, certains points méritent d'être davantage sollicités : la compression thoracique offre par exemple une meilleure régulation.

La stimulation des terminaisons nerveuses procure également un bienfait indéniable sur le fonctionnement du système nerveux.

Cependant, la localisation de ces points nécessite souvent l'intervention d'un spécialiste pour éviter une mauvaise manipulation risquant de nuire aux organes vitaux.

Enfin, le massage abdominal est proscrit dans certains cas, comme pour :

- ▶ les femmes portant un stérilet ou ayant leurs règles ;
- ▶ les femmes enceintes qui, à la rigueur, doivent être prises en charge par un spécialiste ;
- ▶ les patients souffrant d'un ulcère d'estomac ou des intestins ;
- ▶ les patients présentant une quelconque inflammation (vessie, utérus, vésicule biliaire ou ovaires).

## Massage musculaire

Les muscles sont souvent exposés aux douleurs, aux tensions, à la rigidité et même aux inflammations.

Grâce à ce massage, les fibres musculaires seront plus résistantes et plus performantes, et le muscle retrouvera toute sa vitalité.

Le massage aide ainsi à stimuler les muscles et fibres neuro-musculaires, ainsi qu'à détendre les muscles en cas de contractions ou de courbatures.

C'est un bon moyen de récupérer après un effort musculaire conséquent et pour défaire des nœuds.

De plus, il améliore la circulation sanguine et oxygène l'organisme en évacuant les impuretés. Il agit également sur les neurones en apportant bien-être et relaxation et permet ainsi d'évacuer le stress.

En pratique, quatre gestes principaux sont fréquemment utilisés pour masser les muscles :

- ▶ Le lissage sert à commencer en douceur une séance, il peut être superficiel ou profond suivant le résultat escompté.
- ▶ Le frottement consiste à effectuer des mouvements avec la paume de la main ou le poing, il suit généralement le lissage.
- ▶ Le pétrissage est un mouvement appliqué avec les doigts, cette étape consiste à soulever, à malaxer ou à presser les muscles.
- ▶ La vibration est un ensemble de manipulations effectuées par les mains sur chaque partie du corps.



En outre, aucune précaution particulière n'est à prendre avant de procéder à un massage musculaire ; il faudra cependant tenir compte de la partie du corps à travailler. Ainsi, en cas de lésions, il vaut mieux s'abstenir d'appliquer tout type de massage ; et en cas de doute, le recours à l'avis d'un médecin n'est jamais superflu.

Les muscles constituent des éléments essentiels pour la réalisation de toute activité. Certains interviennent particulièrement dans l'optimisation de notre capacité à travailler.

C'est le cas des :

- ▶ muscles des bras et de l'avant-bras, qu'il faut stimuler pour renforcer les forces manuelles ;
- ▶ muscles du dos, notamment au niveau des omoplates, afin de se défaire des tensions ;
- ▶ muscles des cuisses et des jambes, pour mieux supporter le poids et les activités de marche.

C'est pourquoi le massage des muscles doit être pratiqué avec précaution et avoir obtenu au préalable l'avis d'un médecin pour les patients souffrant d'arthrose ou de sciatique.

## Massage des pieds

Imprégné de la réflexologie plantaire, le massage des pieds donne accès à tous les organes et favorise le soulagement des douleurs et l'évacuation de toutes les formes de tension.

Les pieds constituent la partie du corps qui supporte toute la charge pondérale. Ils subissent souvent des agressions au quotidien et nécessitent un soin particulier. Le massage des pieds offre aux membres inférieurs un moment de détente après une position debout prolongée ou suite au port de chaussures les empêchant de respirer.

Un bon massage des pieds permet ainsi de rétablir l'équilibre de l'organisme et de remédier aux différents dysfonctionnements auxquels il n'est pas toujours naturel de penser.

En outre, le massage des pieds permet de stimuler les nerfs grâce aux terminaisons nerveuses présentes dans cette zone ; il agit de plus sur les différents organes du corps, car le pied constitue une mini-cartographie du corps. Il stimule la circulation sanguine et le drainage lymphatique ; et il équilibre les



fonctions vitales. Un massage des pieds permet également d'éliminer les impuretés. Il évacue ainsi le stress et détend les muscles ; vous pouvez dès lors profiter d'un sommeil plus équilibré et réparateur.

Par ailleurs, un massage des pieds peut être pratiqué par un masseur spécialiste de la réflexologie, un massothérapeute, ou tout simplement par un partenaire. Quelques gestes doivent cependant être acquis pour un massage réussi.



Il est ainsi essentiel de mettre le massé à l'aise pour qu'il puisse jouir des soins prodigués dans la sérénité. Il est également conseillé d'utiliser une huile de massage pour un glissement parfait des mains.

Le massage s'effectue ensuite de haut en bas et commence par les orteils, situés en hauteur. Il faut ensuite procéder de la manière suivante :

- ▶ Descendre doucement plus bas sur le pied pour stimuler les organes au niveau du thorax.
- ▶ Travailler la partie plantaire avec le dos ou la paume de la main.
- ▶ Effleurer les chevilles suivant un mouvement circulaire.
- ▶ Finir sur le dessus des pieds avec des mouvements en va-et-vient, plus forts en ascendant et plus légers en descendant.
- ▶ Continuer et terminer jusqu'aux jambes.

D'autre part, quelques points stratégiques méritent d'être particulièrement sollicités au cours d'un massage du pied :

- ▶ Les orteils renferment les terminaisons nerveuses.
- ▶ Le point du cœur se trouve sur le pied gauche.
- ▶ Le point du foie et de l'estomac se situe dans le pied droit.
- ▶ La plantaire renferme les points de l'intestin et des organes du péritoine.
- ▶ Les chevilles représentent les organes reproductifs.





Toutefois, le massage des pieds doit être appliqué sur un sujet sain. Il est donc conseillé de fournir le maximum d'informations possibles à son masseur avant de bénéficier du massage ; l'existence de maladies particulières doit être signalée.

Un sujet atteint par le diabète doit notamment faire l'objet de précautions particulières, car les mouvements appliqués peuvent entraîner une modification de la production d'insuline par le pancréas.

De plus, en cas de grossesse, il vaut mieux s'abstenir de ce genre de massages sans l'avis d'un médecin.

Et il est formellement interdit aux femmes enceintes de suivre un traitement réflexologique au cours des trois premiers mois de grossesse.

Enfin, les patients présentant des problèmes cardiaques doivent également faire l'objet de très grandes précautions pour éviter que le cœur ne soit stimulé à l'excès.

## Massage complet

Le massage complet a l'avantage d'agir sur tout le corps pour apporter bien-être et santé à long terme. Il procure également une profonde détente tout en stimulant les circulations et en oxygénant l'organisme.

Le massage complet offre un bien-être physique et psychique. En effet, d'une part, il agit sur la circulation sanguine, stimule les muscles et les articulations, favorise l'élimination des toxines, améliore le renouvellement de l'énergie ;





et d'autre part, il aide à positiver sa sensibilité, à focaliser ses émotions, à gérer le stress, à éviter les troubles liés au sentiment dépressif et à méditer sur sa spiritualité.

En outre, un massage complet ne nécessite aucun dispositif protocolaire, même si quelques gestes doivent être respectés. Ainsi, le sujet doit être en position allongée afin de mieux capter l'énergie ; des huiles essentielles appropriées à l'effet voulu peuvent être utilisées. De plus, il est recommandé de recouvrir le corps d'une serviette chaude pour détendre les muscles et permettre une meilleure efficacité.



Le premier contact s'effectue au niveau des omoplates, et les mouvements doivent toujours être dirigés vers le cœur.

Ensuite, les gestes varient en fonction des zones à exploiter : pétrissage, effleurage, tapotement, friction ou encore frottement.

Toutefois, il faut éviter de trop appuyer si le patient présente des varices. Tous les points du corps possèdent des corres-

pondances, mais il est conseillé d'insister sur la nuque, le dos et les pieds. Ces points agissent sur l'état général du corps.

Par ailleurs, le massage complet ne doit pas être administré sur des personnes diabétiques ou des sujets ayant des problèmes cardiaques. De même pour les patients présentant de l'hypertension artérielle.

Les personnes ayant subi une intervention chirurgicale récente ne doivent pas non plus être massées intégralement. C'est aussi le cas des personnes présentant des maladies infectieuses.

## Pour aller plus loin

### Astuce

#### Massez-vous le ventre pour vous déconstiper

 par Pédébé

*Si vous êtes constipé, c'est que vos intestins sont paresseux... Donnez-leur donc un petit coup de pouce !*

*C'est simple, il suffit de se masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, en décrivant des cercles autour du nombril.*

*En suivant ainsi le sens de circulation des aliments dans le système digestif, vous stimulerez le mouvement naturel des intestins et dénouerez les blocages, s'il y en a.*

*Attention cependant, il faut être persévérant et masser pendant au moins vingt minutes..*

### Questions/réponses de pro

#### Automassage

*Victime de colopathie, certains massages d'ostéopathie me réussissent. Comment me masser moi-même pour stimuler l'intestin ?*

 Question de Phil707

##### ► Réponse d'ESA

*Vous pouvez vous masser de manière intuitive en forçant sur le côlon ascendant (côté droit).*

*En parallèle, vous devez modifier votre alimentation, car les gaz sont provoqués par les aliments ingérés.*

##### ► Réponse de Verger

*Précision : le côlon ascendant est celui situé du côté de votre main gauche. En outre, le travail avec la respiration est important pendant ce massage du ventre.*

---

### Quel massage pour une hernie discale cervicale ?

*J'ai un client avec une hernie discale qui date de six ans. Il ressent des douleurs jusqu'au bras droit et jusqu'au bout des pieds. J'ai pratiqué un massage thaïlandais au niveau de l'épaule, ainsi qu'un massage à l'huile thaï et des lignes sen au bras droit. Tout cela a eu beaucoup d'effets. Avez-vous d'autres suggestions pour l'aider à se sentir mieux ?*

 Question de Daniel B.

► Réponse de 1001 Bien-Être

*Le mieux est de conseiller au client de faire des massages réguliers et d'utiliser un coussin de gélatine bien chaud (de type bouillotte passée au micro-ondes à 30 °C). Le principal, s'il a une activité professionnelle, est qu'il se ménage le plus possible en prenant le temps de bien se positionner sur son plan de travail et dans les gestes utiles (voir pour une formation sur les gestes et postures adaptés).*

---

### Massages efficaces pour prévenir la peau d'orange

*Quels massages sont les plus efficaces pour lutter contre la peau d'orange ?*

 Question de Céline

► Réponse de Craquotte

*Les massages pour raffermir la peau d'orange les plus courants sont le palper-rouler, le pétrissage et les ventouses.*

*Le professionnel de la santé qui s'occupera du massage établira quel massage est nécessaire selon le degré de la cellulite.*

---

### Un massage pour mieux dormir

*Ayant du mal à dormir, je voudrais savoir s'il existe un massage pouvant m'aider à retrouver le sommeil.*

 Question de Clémentine

► Réponse de Yukigi

*Le massage des pieds semble tout indiqué puisqu'il contribue à détendre et à procurer un sommeil réparateur et présente l'avantage de pouvoir se pratiquer en automassage.*

*Pour ce faire, vous devez utiliser de préférence une huile à base de sésame, que vous réchauffez entre les paumes de vos mains.*

*Puis, vous devez placer votre pied entre vos mains et faire glisser vos mains de la cheville aux orteils.*

*Répétez ce geste plusieurs fois, puis passez un pouce le long du sillon, en haut du pied.*

*Une fois cette étape terminée, passez au massage de vos orteils, d'abord entre vos doigts, ensuite en faisant un cercle autour de chaque orteil. Pressez bien le bout de l'orteil massé et tirez-le avant de faire onduler les articulations situées sur la plante de votre pied. Il faut aussi appuyer fermement sur les zones de tension et terminer le massage par des mouvements plus doux.*

*Cette technique est à pratiquer sur les deux pieds.*

---

## Vêtements pour un massage

Comment faut-il s'habiller pour recevoir un massage ?

 Question de Jeanne28

• Réponse de Yukigi

*Vous avez le choix entre être nue ou en sous-vêtements. La nudité n'est jamais exigée, mais le sous-vêtement risque de gêner les mouvements du masseur si vos douleurs sont situées dans le bas du dos, au niveau des fesses, des hanches ou de l'aîne.*

*Avec un masseur qualifié, vous serez toujours recouverte d'un drap ou d'une serviette, à part la partie à masser.*

*Il est essentiel de se sentir tout à fait à l'aise, en conséquence, le choix de votre tenue vous incombe.*

• Réponse de Massage Factory

*Tout dépend de la technique du massage. Si vous recevez un massage shiatsu, amma ou thaï, vous devez être habillée (t-shirt et pantalon léger). Ces massages sont à base de pressions des doigts et d'étirements, ils ne nécessitent donc pas d'être nue.*

*Par contre, si vous recevez un massage à l'huile, vous pouvez être en sous-vêtements ou nue.*

---

## **Douleurs pendant et après un massage**

*D'où proviennent les douleurs et malaises ressentis pendant et après un massage ? Est-ce normal de ressentir de tels troubles ?*

 *Question de Sheila*

► *Réponse de Yukigi*

*Certains mouvements destinés à détendre les nœuds musculaires peuvent entraîner des douleurs temporaires, mais ces gênes doivent au fur et à mesure faire place à une sensation de détente et un bien-être profond.*

*Dans certains cas, l'élimination des toxines au niveau des tissus et des muscles peut entraîner de légers maux de tête, mais vous vous sentirez en pleine forme en buvant beaucoup d'eau après la séance.*

---

## **Périodicité des massages**

*Pour être efficaces, les massages doivent-ils être pratiqués régulièrement ou peut-on les espacer ?*

 *Question de Burt*

► *Réponse de Yukigi*

*Il n'y a pas de rythme rigoureux à suivre quant à la fréquence de vos séances de massage, sauf celui conseillé par votre massothérapeute. Chacun doit trouver son rythme naturel suivant les bienfaits constatés. De plus, il vaut mieux gérer le nombre de séances par semaine selon votre disponibilité, votre état physique et votre budget.*

*En cas de tensions musculaires ou de stress important, vous pouvez choisir d'augmenter la fréquence de vos séances de massage.*

# III.

## Les types de massage

---



Le choix du meilleur massage repose essentiellement sur les techniques à appliquer, les produits à utiliser, la disponibilité du massé, le prix de la séance ainsi que les vertus physiques et mentales recherchées. Quoi qu'il en soit, le massage le plus efficace sera celui qui répond le mieux à la demande du client.

Il peut être déterminé après l'analyse de plusieurs paramètres. Pour orienter son choix, le massé doit donc tenir compte de la qualité du masseur (masseur professionnel ou amateur), du massage pouvant satisfaire ses attentes (bien-être, relaxation, anti-cellulite, etc.), des produits utilisés, des options proposées (à domicile, dans un salon de massage, en entreprise), de la durée de la séance et du prix du massage.



## Choisir le massage idéal



Le meilleur massage, mis à part les critères précités, doit essentiellement être choisi en fonction des besoins du patient. Tous les massages ont généralement des vertus thérapeutiques et procurent des bienfaits assez similaires. Vous trouverez, dans le tableau ci-après, les principales caractéristiques de chaque massage.

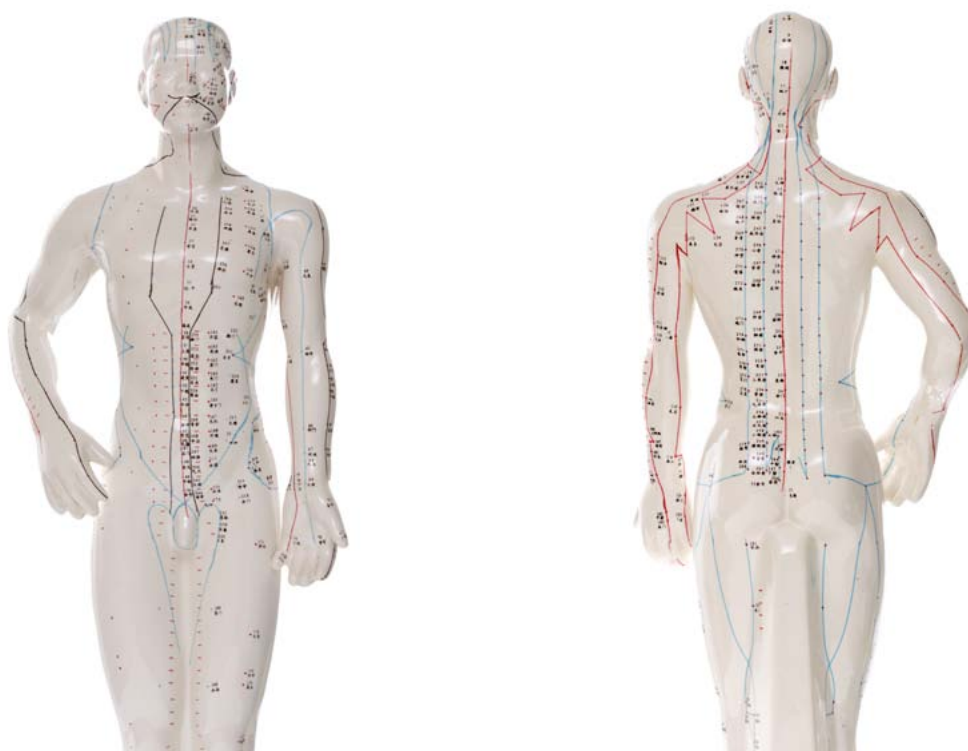
Types de massage	Parties du corps	Durée	Bienfaits
<b>Massage shiatsu</b>	La tête, les épaules, le bras, le dos, les jambes, les pieds	30 min à 1 h	Rétablir l'équilibre énergétique de l'organisme
<b>Réflexologie</b>	La tête, les mains, les pieds, la face, les orteils	45 min	Agir à distance au bon fonctionnement de l'organisme
<b>Massage thaïlandais</b>	Massage complet	1 h	Équilibrer le flux énergétique et prévenir les maladies
<b>Massage oriental</b>	Muscles et terminaisons nerveuses	1 h	Détendre et assouplir les muscles
<b>Massage ayurvédique</b>	Massage complet	45 min à 2 h	Détoxifier le corps et éliminer les tensions nerveuses
<b>Massage cachemirien</b>	Massage complet	1 h à 2 h	Favoriser l'éveil des sens
<b>Massage balinais</b>	Massage de la tête aux pieds	1 h	Tonifier le corps en stimulant les points énergétiques
<b>Relaxation coréenne</b>	Massage de la tête aux pieds	1 h	Détendre le corps et éliminer le stress
<b>Massage californien</b>	Massage complet	1 h	Éliminer les tensions physiques et psychologiques
<b>Massage suédois</b>	Les muscles et articulations	1 h	Oxygéner le sang et raffermir les muscles
<b>Massage assis</b>	La partie haute du corps	20 min à 40 min	Éliminer les troubles physiques et psychologiques liés au travail

## Le massage asiatique

Tonifiant, énergisant et relaxant, le massage asiatique soulage les douleurs articulaires et favorise l'équilibre énergétique du corps et de l'esprit pour un meilleur fonctionnement des organes.

Le massage asiatique, qui regroupe le shiatsu et la réflexologie, se différencie des autres massages par la notion de projection de certaines parties de l'organisme sur des points précis du corps.

### Principe



L'objectif en massage asiatique est la réharmonisation de la circulation de l'énergie grâce à la stimulation de certains points stratégiques du corps. Chaque zone du corps abrite des points précis en relation avec les organes permettant ainsi de les soulager ou d'améliorer leur fonctionnement.

Selon la zone traitée, le massage asiatique peut se faire suivant des mouvements fermes et des techniques visant à évacuer les tensions musculaires en les dénouant avec vigueur pour éliminer stress et sensation de fatigue.

Inspiré de l'acupressure et de la méthode de la digitopuncture, le massage asiatique est performant pour faire disparaître les maux courants et les problèmes liés à l'anxiété et à la fatigue. C'est une alternative efficace pour apporter un maximum de bien-être au corps et à l'esprit. Parmi les massages asiatiques les plus connus figurent le massage shiatsu et la réflexologie.



Le shiatsu se pratique au sol à l'aide d'un futon ou d'un tatami. Les gestes sont souvent assez fermes et durs et servent à dénouer les nœuds musculaires occasionnés par l'anxiété, la fatigue et le stress. Le but est identique : il s'agit de rétablir l'équilibre énergétique du corps et d'apporter au patient tonus, vitalité et

bien-être, à la fois sur le plan physique et sur le plan mental, en stimulant les points réflexes situés le long des méridiens.

Quant à la réflexologie, elle fonde sa théorie sur l'idée que l'ensemble du corps est reflété sur certaines parties de celui-ci comme les pieds, les mains et le visage. Il est donc possible d'atteindre à distance les organes pour les soulager ou rétablir l'équilibre du bon fonctionnement de l'organisme.

Cette méthode est connue pour sa capacité à activer les facultés curatives de chaque individu en harmonisant le flux énergétique et en stimulant les défenses naturelles par le toucher et le massage des zones réflexes du corps.

## Bienfaits

Les bienfaits du massage asiatique sont multiples. Il permet principalement de soulager les douleurs et les différents maux dont souffre l'organisme, d'équilibrer le fonctionnement des organes et ainsi de contribuer à la fluidité de la circulation énergétique. De plus, il détend les muscles et procure une relaxation totale du corps.



Ainsi, il évacue le stress, la fatigue et l'anxiété afin d'apporter un bien-être complet (physique et mental). Il assure de cette manière un sommeil réparateur et vous aide à retrouver tonus et vitalité.

Il élimine également les impuretés et les toxines, améliore la circulation sanguine et lymphatique et amorce la faculté d'auto-guérison. Il vous aide aussi à vous débarrasser des tensions et émotions négatives.

Néanmoins, chaque massage asiatique nécessite des précautions particulières liées à la zone travaillée et aux points stimulés. Il est donc essentiel d'en prendre connaissance avant toute pratique.

## Massage shiatsu



Le massage shiatsu est source d'apaisement, de vitalité, de dynamisme et de santé.

C'est une technique thérapeutique liée à la médecine traditionnelle nippone, qui consiste en des pressions exercées avec les doigts au niveau des

points réflexes de l'organisme. Son efficacité lui a permis de figurer parmi les méthodes thérapeutiques reconnues officiellement au pays du soleil levant ; en Europe, le massage shiatsu figure parmi les techniques de massage les plus populaires.

Le massage shiatsu prend racine dans la médecine traditionnelle chinoise. Conçue à l'origine pour traiter tous les problèmes de dysfonctionnement de l'organisme par l'intermédiaire des pressions au niveau des points d'acupuncture, la méthode a ensuite été adaptée par les Japonais, d'où son nom, qui signifie littéralement « pression avec les doigts ».

Comme tous les massages asiatiques, le shiatsu se base sur le principe des flux énergétiques qui régissent l'organisme. Son objectif est d'éliminer les blocages afin de libérer l'énergie et de permettre au corps de retrouver stabilité et santé.

Le massage shiatsu japonais est une variante de l'acupuncture chinoise, mais qui n'a pas recours à l'utilisation d'aiguilles. Lors d'une séance, le massothérapeute réalise des pressions plus ou moins intenses sur les points à traiter. Leur intensité varie en fonction du problème à traiter, l'application pouvant être douloureuse dans certains cas.

La séance se pratique sur un patient tout habillé. Ce dernier est allongé sur un tapis de massage, puis le praticien effectue les pressions sur une série de points destinés à agir sur les organes défaillants ou les nœuds musculaires. La séance se termine souvent par un moment de repos.

Malgré sa traduction littérale signifiant « pression avec les doigts », le masseur peut mobiliser d'autres parties de son corps. Selon le degré du blocage, il peut appliquer des pressions avec ses poings, ses coudes, voire même ses genoux. Aucune huile de massage n'est nécessaire, et une séance dure environ une heure.

En outre, le massage shiatsu possède un grand nombre de bienfaits. Les pressions effectuées sur les points réflexes lui permettent d'agir sur la plupart des troubles physiques et psychologiques de l'individu. Il s'utilise généralement en massage thérapeutique, cela n'exclut toutefois pas son application pour un massage de relaxation ou bien-être. Le massage shiatsu est surtout préconisé pour :



- rétablir le système de défense naturelle de l'organisme ;
- revitaliser l'organisme ;

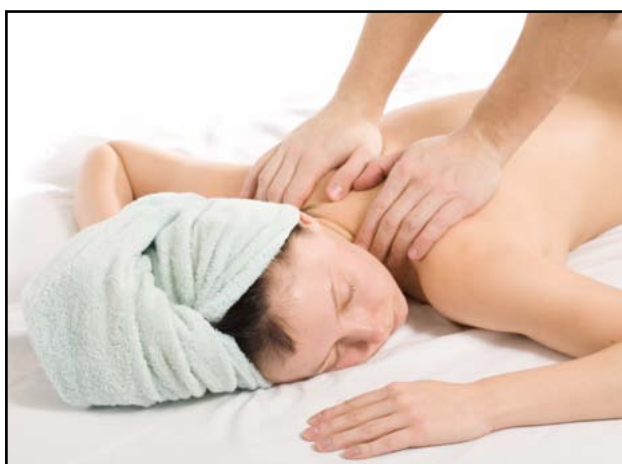


- ▶ éliminer les tensions et le stress ;
- ▶ favoriser la souplesse des muscles ;
- ▶ soulager les douleurs musculaires et articulaires ;
- ▶ optimiser le flux lymphatique ;
- ▶ calmer le patient tout en accentuant sa concentration ;
- ▶ rééquilibrer le corps et l'esprit ;
- ▶ guérir les douleurs abdominales ;
- ▶ faire disparaître les règles douloureuses ;
- ▶ éviter la constipation.

D'autre part, chez un patient en bonne santé, le shiatsu ne comporte pratiquement pas de risques graves. Il peut cependant nuire au bon fonctionnement de l'organisme en cas de lésions ouvertes, d'inflammations, d'infections cutanées pouvant être contagieuses, d'hémorragies, d'ulcères, de malformations graves, de fièvre, de troubles cardiaques aigus.

Il est également déconseillé chez les patients asthmatiques, atteints d'une fragilité osseuse ou après une intervention chirurgicale.

## La réflexologie



La réflexologie est l'art de la guérison par le toucher et la stimulation de zones précises du corps. C'est une forme de massage particulièrement connue pour ses vertus thérapeutiques à la fois physiques et psychologiques. Elle se base sur le rétablissement de l'équilibre du corps en agissant sur des points stratégiques qualifiés de zones réflexes.

Elle se concentre en outre sur différentes parties du corps : la réflexologie plantaire, des mains, faciale, énergétique et auriculaire.



## Origines

En ce qui concerne le fondement de la réflexologie, des anciens écrits et des illustrations tendent à situer les premières pratiques à l'Antiquité. La méthode était alors pratiquée en Chine et en Égypte, dont notamment la réflexologie plantaire.



Dans les pays occidentaux, les premières traces de la réflexologie remontent au XVI<sup>e</sup> siècle.

Deux médecins ont particulièrement fait parler d'eux à l'époque, les docteurs Atatis et Adamus, grâce à leur publication sur le sujet en 1582.

Quatre siècles plus tard, c'est un autre médecin qui fait connaître la réflexologie lorsqu'il découvre que des pressions exercées sur certaines parties du corps de ses malades conduisent à une diminution de la douleur.

Alors qu'il était à la recherche d'une méthode d'anesthésie, le docteur William Fitzgerald débouche sur le développement d'une théorie de réflexologie moderne en 1913.

Son postulat se base sur une division du corps humain en dix points énergétiques, ces derniers étant reliés à des parties internes précises du corps.

Par la suite, son assistante, Eunice Ingham, mettra véritablement au point la technique de réflexologie, celle que l'on pratique aujourd'hui.

La physiothérapeute mit également en place le premier institut de formation de réflexologie, qui dispense aujourd'hui encore des formations à travers le monde.

## Principe



La réflexologie est une méthode manuelle classée dans la catégorie des pratiques médicales non conventionnelles. Forme particulière de massage, elle se fonde sur la théorie selon laquelle un point précis localisé au niveau des mains, des oreilles ou des pieds serait relié à des organes ou une fonction physiologique

du corps humain. Un massage étudié ou un appui précis sur ces points amènerait à la localisation des tensions et viserait à restituer l'équilibre du corps.

Les réflexologues avancent ainsi l'idée que leur pratique permet d'activer le potentiel d'auto-guérison de l'organisme. La stimulation des zones précises agissant sur la fonction physiologique permet alors de rétablir l'équilibre de celle-ci, stimulant par la même occasion la guérison.

Apparentée au massage shiatsu, la méthode intègre une approche énergétique et générale de l'organisme à travers le contact manuel. Loin de se targuer de guérir des maladies précises, la réflexologie vise à apporter une totale relaxation par le dénouement des zones de tension, ou encore par le rétablissement de l'équilibre lorsqu'un organe travaille plus qu'il ne faut.

Cet hyperfonctionnement se reconnaît généralement par une zone réflexe douloureuse au toucher, renvoyant à l'organe en question. La réflexologie a donc pour objectif de soulager de nombreuses affections telles que les troubles respiratoires, les maux de tête, les problèmes intestinaux, le stress et contribue également au traitement de certains troubles psychiques.

La médecine traditionnelle chinoise considère que l'organisme de l'homme est traversé par des courants énergétiques dont l'ordre et l'équilibre sont à la base d'une bonne santé. Ces flux énergétiques parcourent tout le corps à travers douze méridiens qui mettent en relation l'essentiel des organes.

Les points réflexes se répertorient de la tête au pied. Cependant, la réflexologie plantaire est la forme la plus pratiquée.

En outre, les vertus thérapeutiques de la réflexologie sont multiples. Elle est particulièrement connue pour soulager les maux de tête, les maux de dos et les douleurs prémenstruelles, ou traiter des problèmes intestinaux comme la constipation. Elle a aussi été remarquée pour sa contribution dans le traitement de certains troubles mentaux en évacuant le stress et l'anxiété et en renforçant la confiance en soi.



A priori, la réflexologie n'a rien de dangereux. Il est cependant recommandé de prendre certaines précautions pour les femmes enceintes et particulièrement pendant les trois premiers mois de la grossesse. De même, la prudence est de mise face à des personnes cancéreuses ou atteintes de diabète.

**Important :** *en cas de problèmes cardiaques ou du système circulatoire et lymphatique, la pratique de la réflexologie nécessite l'accompagnement ou l'avis d'un médecin.*

## Réflexologie plantaire



Source de bien-être absolu, la réflexologie plantaire a la capacité d'agir à distance pour venir à bout de différents maux et troubles pouvant affecter les organes. Elle attire particulièrement l'engouement des adeptes de la médecine douce.

La réflexologie plantaire recèle une mine d'or de possibilités pour guérir les différents maux de l'organisme. Les douleurs ressenties dans cette partie du corps traduisent le plus souvent les tensions subies par certains organes. Grâce aux différentes zones réflexes, la localisation des parties affectées devient facile, et le traitement plus efficace.

La réflexologie des pieds se base sur des pressions exercées sur certaines zones précises du pied, dont la voûte plantaire. Vieille de milliers d'années en Chine, elle était également pratiquée en Égypte antique, comme en témoignent certaines représentations photographiques sur des papyrus.

Selon les Chinois, le pied est la zone du corps en relation constante avec l'essence de la Terre. En contact avec l'univers, l'énergie en provenance de la Terre passe dans le corps, puis dans les organes et se répartit entre ces derniers pour le bon fonctionnement du système organique.

Par ailleurs, une séance de réflexologie plantaire suit généralement le même déroulement :

- ▶ Le patient peut se mettre en position allongée ou assise.
- ▶ Le praticien prend ensuite ses pieds tour à tour pour un effleurement général.
- ▶ Ce faisant, le réflexologue repère déjà les points noués et s'informe sur les éventuels maux ou dysfonctionnements des organes.
- ▶ Les sensations qui le renseignent sur un problème particulier peuvent se traduire par la présence de tissus tendus et résistants l'informant d'une raideur nerveuse. Lorsqu'il ressent, par exemple, comme des cristaux sous ses pressions, cela démontre un mauvais fonctionnement d'un organisme.
- ▶ Après cette « lecture » du pied, le praticien procède au massage et à la stimulation des points réflexes adéquats en effectuant des pressions plus ou moins accentuées selon l'effet souhaité. Un appui relativement fort permet ainsi de dénouer les nœuds et tensions, tandis qu'un appui relâché aura pour but de réactiver le flux énergétique en le débloquent.



Pour ce qui est des résultats, les performances varient selon l'état du sujet et l'ancienneté des maux traités. Plus ces derniers sont présents depuis un certain temps, plus il faudra de séances et de temps pour les soulager.

Néanmoins, une seule et unique séance doit suffire pour éliminer lassitude et tension dues au stress.



Les planches de la réflexologie des pieds démontrent que la stimulation des points de cette partie du corps exerce au même moment une action au niveau de l'organe auquel ils sont rattachés.

Les bienfaits de la réflexologie plantaire sur l'organisme sont ainsi multiples. Elle permet notamment de favoriser le bien-être et de conserver une bonne santé, d'améliorer la circulation sanguine, de renforcer les parties défaillantes du corps et de rétablir l'ordre dans l'ensemble de l'organisme aussi bien au niveau physique que mental en supprimant le surplus énergétique.

De plus, elle dénoue les diverses tensions, met fin aux problèmes de circulation du sang ou encore aux troubles du sommeil et évacue le stress.

Elle peut aussi être utile pour prévenir certaines maladies et chasser les douleurs. Enfin, elle harmonise les fonctions vitales et élimine les toxines.

Cependant, la réflexologie plantaire est proscrite en cas de traumatismes ou de lésions infectieuses des pieds.

Il faut également prendre certaines précautions en cas de problèmes cardiaques ou de troubles circulatoires.

Les femmes enceintes de moins de trois mois ne doivent pas avoir recours à la réflexologie plantaire.



## Réflexologie des mains

Facile à réaliser, la réflexologie des mains (ou palmaire) apporte tonicité, relaxation, santé et bien-être à l'ensemble du corps. En sollicitant les zones sensibles des mains, elle agit sur de nombreuses zones du corps telles que les organes respiratoires, la tête et le cœur. Plus faciles d'accès, les mains ont également l'avantage d'abriter des terminaisons nerveuses communiquant avec l'ensemble du corps.



Bien que les organes pouvant être traités par la stimulation des zones réflexogènes des mains soient moins nombreux que ceux accessibles par les pieds, il n'en demeure pas moins que la réflexologie des mains offre un résultat plus rapide.

En outre, la méthode de massage des mains est pratiquement similaire à l'acupression, seuls les points réflexes sont différents. Ces derniers sont stimulés par des touchers, de légères pressions et de petits massages suivant des mouvements de rotation ou linéaires.

Sur cette partie du corps, les zones sensibles se localisent en surface, à l'intérieur des mains et sur les phalanges. Si la réflexologie des mains n'est pas aussi populaire que celle des pieds, elle a l'avantage d'être simple et se pratique aisément. De plus, tout comme les pieds, les mains possèdent les zones les plus sensibles du corps. La réflexologie des mains est ainsi considérée comme complémentaire à la réflexologie plantaire, notamment pour renforcer les effets d'une sollicitation des zones réflexes situées au niveau des pieds. Cela n'exclut cependant pas la pratique de la réflexologie palmaire de façon autonome.

Une séance de réflexologie des mains commence et se termine souvent par un échange entre le praticien et le patient. Elle suit généralement plusieurs phases. Le réflexologue commence toujours par des mouvements destinés à détendre et à relaxer les mains du patient. Une fois détendu, le corps commence à se relâcher et à se reposer, il est ainsi prêt à recevoir le massage. Par



ailleurs, le praticien et le patient doivent tous les deux être à l'écoute de la réaction du corps à chaque stimulation des zones sensibles. Tous les points stratégiques sont ensuite explorés par des mouvements spécifiques destinés à rétablir l'équilibre et à évacuer toute tension.

La séance se termine généralement par des touchers légers permettant de revenir au calme.



De manière générale, la réflexologie palmaire élimine le stress, relâche les tensions et fourbures occasionnées par une grande fatigue et apaise ainsi l'organisme.

Elle recanalise l'énergie en tonifiant le corps et repère les points sensibles permettant de traiter

des troubles précis tels que la constipation, les allergies, l'anxiété ou encore l'insomnie.

D'autre part, la réflexologie des mains peut tout à fait être pratiquée indépendamment de la réflexologie plantaire.

Elle peut même être réalisée en automassage chaque jour, en alternance, par exemple, avec des séances chez le réflexologue pour des massages des pieds.

Enfin, la réflexologie palmaire s'adresse autant aux enfants qu'aux adultes.

La technique est particulièrement appréciée chez les personnes âgées de par son caractère non intrusif.

Elle ne doit cependant pas être réalisée en cas de plaies ou d'inflammations infectieuses de la peau, de troubles circulatoires, de grossesse (pendant les trois premiers mois), de traumatismes ou de problèmes cardiaques.

## Réflexologie faciale

La stimulation des muscles du visage permet d'atteindre de façon rapide et efficace les différents organes du corps afin de les guérir. La réflexologie faciale agit à la fois sur les zones réflexes, mais également sur la texture de la peau, favorisant ainsi le raffermissement et la souplesse de celle-ci. En tant que partie la plus expressive du corps, le visage constitue une zone réflexe à ne pas négliger.



Selon la théorie de la réflexologie faciale, près d'une vingtaine de parties du corps disposent d'une projection sur le visage. Grâce à ce qu'on appelle l'« influx nerveux », la réflexologie faciale fonctionne comme un moyen de communication entre les zones de réflexologie et les organes concernés. De ce fait, elle diminue les douleurs et favorise la guérison.

Outre les réflexologues, les kinésithérapeutes, les psychothérapeutes ou encore les infirmiers peuvent prodiguer une séance de réflexologie faciale. Il s'agit alors pour le praticien de stimuler les points réflexes du visage dans le but d'apporter bien-être et détente ou pour soulager les douleurs et les tensions localisées dans d'autres parties du corps. Les résultats d'une séance, notamment les sensations de bien-être et de détente, se ressentent instantanément.



En outre, chaque séance commence et se termine par un échange entre le praticien et le patient, ceci afin de mieux localiser les zones à stimuler pour répondre aux besoins du massé.

Le receveur s'installe ensuite confortablement et reste habillé. Une séance de réflexologie faciale commence toujours par des mouvements relaxants du visage ; c'est seulement après que le réflexologue procède à la stimulation des

points réflexes afin de rétablir l'équilibre du fonctionnement des organes. Une salle de repos est souvent disponible après la séance pour permettre au patient de se détendre et de se réhydrater.

**Attention :** *certaines pressions peuvent être douloureuses lorsque le praticien s'attaque à des points en relation avec les organes défaillants. Toutefois, la douleur n'est que passagère et fera rapidement place à une sensation de bien-être dans l'ensemble du corps.*

La réflexologie faciale est une méthode thérapeutique pouvant compléter la médecine classique, les autres formes de réflexologie ou être appliquée seule. Elle s'avère performante si l'objectif est de prévenir les maladies. En effet, une réflexologie faciale quotidienne permet de maintenir la condition énergétique de l'organisme et protège par la même occasion des affections diverses. C'est également une solution naturelle pour entretenir ou retrouver la jeunesse.

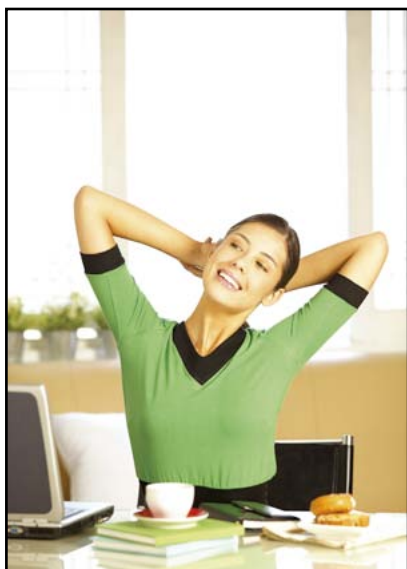
Par ailleurs, la réflexologie faciale est connue pour son action sur les problèmes neurologiques, surtout ceux en relation avec la digestion, la circulation sanguine, la vessie, les affections de la peau, sans oublier les rhumatismes. Elle possède aussi la faculté de rétablir le déséquilibre en cas de désordre du métabolisme, et peut soulager les douleurs musculaires tels les torticolis, les entorses, et les maux de tête. En éliminant les impuretés et les tensions, elle agit également sur le sommeil et l'insomnie. Enfin, elle régule la circulation sanguine.



Sur le plan esthétique, la réflexologie faciale favorise le rajeunissement du visage en raffermissant et assouplissant la peau afin d'effacer les rides. La réflexologie faciale est donc une thérapie efficace pour entretenir la santé, le bien-être, mais surtout la beauté.

A priori, ce massage ne présente aucun danger. Cependant, chaque stimulation ne doit pas dépasser une minute au risque de fatiguer l'organisme et de nuire à son bon fonctionnement. De même, il est essentiel de prendre certaines précautions auprès des femmes enceintes de moins de quatre mois et lorsque le patient présente des problèmes de tension artérielle.

## Réflexologie énergétique



Moins connue que les autres, la réflexologie énergétique constitue un soin à part entière permettant de faire le plein d'énergie, de soulager douleurs et tensions musculaires et de chasser stress et impuretés.

Elle vise à libérer le flux énergétique du corps afin de rétablir l'équilibre en cas de dysfonctionnement de l'organisme.

Cette thérapie consiste à solliciter les points réflexogènes du corps pour débloquer l'énergie et revitaliser, de ce fait, les organes concernés.

En effet, à cause de certaines mauvaises habitudes de vie, d'hygiène ou d'alimentation, le corps accumule petit à petit stress, tensions musculaires et traumatismes émotionnels et physiques.

De ce fait, la circulation de l'énergie vitale se trouve perturbée et différents troubles apparaissent dans l'organisme.

Le rééquilibrage énergétique intervient en apportant au corps une nouvelle harmonie et une meilleure irrigation en énergie.

Une séance de réflexologie énergétique est axée sur la stimulation de différentes parties du corps.

La notion d'équilibrage trouve tout son sens dans cette pratique, car les pieds, les mains et le visage font partie des principales zones stratégiques à travailler.

Quant aux produits de massage, les produits naturels et énergétiques comme les huiles essentielles sont à l'honneur.





En outre, le massé est installé en position allongée sur une table de massage ou en position assise sur une chaise relaxante.

Chaque séance débute par une étape de diagnostic et d'échange entre le réflexologue et le patient. Ce dernier stimule ensuite les différents points stratégiques du corps par une simple pression de ses doigts. La séance peut durer entre 45 min et 1 h et se termine par un moment de repos et d'échange.

Ainsi, la réflexologie énergétique permet de ressourcer le corps en énergie, de favoriser une meilleure circulation et d'évacuer les toxines.

De manière plus générale, elle équilibre le fonctionnement de l'organisme (physique, mental et émotionnel) et relaxe le corps et l'esprit. Elle optimise également l'action des organes tels que les organes digestifs ou respiratoires.

Elle peut aussi libérer l'énergie vitale, soulager les douleurs et tensions musculaires et chasser le stress. Elle peut même aider à se débarrasser de certaines dépendances.

Enfin, elle agit sur les problèmes circulatoires, nerveux ou articulaires, et soulage la fatigue.

La réflexologie énergétique est donc une médecine douce. Elle ne comporte pas beaucoup de risques, mais nécessite toutefois la prise de certaines précautions chez les femmes enceintes de moins de quatre mois, les patients souffrant de problèmes circulatoires, les personnes sous traitement ou sous régime médicamenteux important, et les patients souffrant de maladies cardiaques ou d'inflammations sur les zones à traiter.



## Réflexologie auriculaire



Axée sur les oreilles, la réflexologie auriculaire est une méthode thérapeutique efficace pour soulager les douleurs, évacuer le stress et lutter contre certaines dépendances (café, tabac...).

Cette forme de réflexologie agit sur les autres parties du

corps grâce à la stimulation des différents points stratégiques abrités par les oreilles.

L'innervation des pavillons de l'oreille favorise particulièrement la communication entre le système nerveux et les différents organes du corps.

La réflexologie auriculaire offre ainsi des bienfaits immédiats et palpables sur l'organisme.

Cette méthode thérapeutique repose sur la stimulation des zones réflexogènes situées essentiellement sur le pavillon auriculaire.

La réflexologie par l'oreille est utilisée pour apaiser diverses douleurs. Un postulat chinois énonce que chaque pavillon auriculaire recense plus de cent-vingt centres d'acupuncture en relation avec différents points du corps.

Un bilan énergétique permet d'émettre un rapport quant à l'état même de l'oreille. Selon les maux à traiter, quelques-uns de ces points seront alors sollicités.

Dans la société contemporaine, la réflexologie auriculaire établit effectivement ses bases vers la fin des années 1950 grâce à Paul Nogier.

Médecin de son état, ce dernier démontre que chacune des oreilles constitue une sorte d'interface où se représentent toutes les parties du corps.





L'auriculothérapie se base ainsi sur la théorie que l'oreille est un miroir du corps et que le lobe renvoie à la tête. Cet organe permet ainsi de repérer les mauvais fonctionnements des autres organes. La cartographie auriculaire de ce médecin français rappelle celle des cent-vingt points sensibles de la réflexologie chinoise, sauf que celle-ci se constituait seulement de quarante-deux points avant de s'enrichir de cent-cinquante autres points.

Cet enrichissement se fera d'ailleurs avec l'appui des chercheurs chinois.

Pour stimuler les zones réflexes de l'oreille, le praticien a le choix entre l'usage de graines ou de minuscules

boules. Celles-ci agissent sur l'organe en dysfonction par voie réflexe en empruntant les systèmes nerveux y afférents. Des aiguilles semi-permanentes ou la stimulation par micro-courant électrique peuvent également remplacer les billes et les graminées.

En outre, une séance débute généralement par un entretien permettant au réflexologue de s'enquérir de l'état de santé de la personne.

C'est aussi le moment où les attentes sont exprimées et où le praticien explique le déroulement de la séance et la méthode pratiquée. Le patient est généralement reçu dans une pièce aspirant à la détente.

Le réflexologue stimule ensuite les points réflexes et procède au rééquilibrage de tous les dysfonctionnements ciblés.

D'autre part, la réflexologie auriculaire se dispense assis et ne s'étend que sur quelques minutes. Elle peut être conseillée en complément d'une naturopathie (thérapie à base de moyens naturels).

Ainsi, la réflexologie auriculaire offre de nombreux bienfaits, puisqu'elle :

- ▶ soulage les douleurs, notamment rhumatismales ;
- ▶ agit à distance sur les organes défaillants ;
- ▶ agit positivement sur le système nerveux ;
- ▶ rétablit tout dysfonctionnement au niveau des organes tels que le foie, les poumons, la rate ;
- ▶ soulage les douleurs localisées sur les épaules ou les genoux, les problèmes de sommeil ;
- ▶ lutte contre les addictions à l'instar du tabagisme ou encore de l'anorexie, les dépressions, les surplus pondéraux, la perte de libido et les allergies.



Le champ d'application de la réflexologie auriculaire est vaste et couvre toutes les parties du corps. Elle n'est cependant pas sans risque pour les personnes âgées et les femmes enceintes. Elle est également proscrite chez les patients souffrant de problèmes cardiaques ou atteints d'une maladie auto-immune (maladie découlant d'une activité trop intense du système immunitaire).

## Le massage thaïlandais



Le massage thaïlandais vise à équilibrer l'énergie vitale et libère l'organisme de toute tension physique et mentale. Il est riche de bienfaits et de vertus thérapeutiques.

Tirant ses méthodes des massages ayurvédique ou chinois, le massage thaïlandais est une véritable thérapie contre les tensions physiques et les émotions négatives.

## Principe

Parmi les différents massages qui existent, le massage thaïlandais est le plus vieux de tous, car il date de 2 500 ans. Son initiateur était un médecin proche du Bouddha : Jivaka Komarbhacca. Il tire ses origines de la médecine chinoise, des pratiques ayurvédiques, du bouddhisme, du yoga et de quelques traditions curatives du Siam. Les techniques utilisées visent à harmoniser le corps, les émotions et l'état d'esprit de l'individu. Source de sérénité et de paix intérieure, il ouvre les articulations, stimule les points stratégiques des méridiens et évacue toutes les formes de tension accumulée par le corps.

## Déroulement d'une séance

Pour un massage thaïlandais complet, il faut prévoir une séance de 2 h en moyenne. L'application se fait sur une natte posée à même le plancher.

Le massage est un travail sur tout le corps, mais il s'intensifie au niveau des jambes. Il mélange différentes techniques comme la réflexologie, les étirements, la digitopuncture, le yoga, l'acupressure rythmique et le pétrissage des muscles, l'ensemble étant un travail d'énergie.



## Bienfaits

Le massage thaïlandais est une discipline thérapeutique qui apporte un bien-être général, mais en particulier, il :

- ▶ élimine les sentiments négatifs ;
- ▶ libère les tensions musculaires ;
- ▶ soulage les douleurs lombo-sacrées par un travail approfondi des jambes ;
- ▶ donne de la souplesse au corps ;
- ▶ soulage les douleurs du dos, les maux de tête, le stress, les insomnies...

## Le massage oriental

Le massage oriental est sans conteste un massage de bien-être soulageant les tensions musculaires et favorisant le drainage de l'organisme. Il ne désigne cependant pas un ensemble de massages issu de l'Orient comme le suggère son nom.

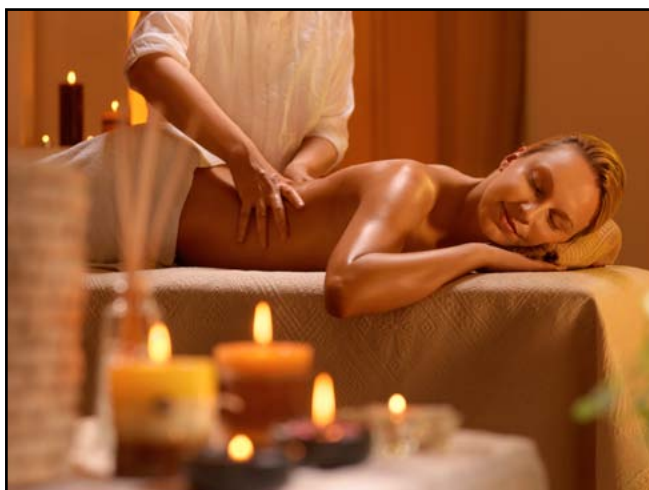


### Principe

Issu principalement du Maghreb du <sup>vi</sup>e siècle après Jésus-Christ, le massage oriental s'est développé progressivement avec certaines techniques des massages asiatiques. Il s'occupe de l'intégralité du corps et agit sur les muscles et les terminaisons nerveuses.

Les mouvements appliqués alternent les glissements avec pression, les pétrissages, les tapotements et les effleurements.

### Déroulement d'une séance



La séance de massage oriental, qui prend en moyenne une heure, est habituellement précédée d'un bain de vapeur ou hammam d'environ quinze minutes, surtout dans les centres de thalassothérapie. Ce bain de vapeur vise à détendre la peau et les muscles du patient.

Après le bain, le lieu de massage est rempli de parfums d'encens, et

le corps du massé enduit d'huile également parfumée (eucalyptus, olive ou argan). Ainsi apprêté, le patient reçoit une série de mouvements circulaires tels que le pétrissage, le malaxage et l'effleurage. Des actions plus intenses sont appliquées sur le ventre, le thorax et la colonne vertébrale.



Pour terminer la séance, le masseur s'attelle à quelques mouvements de lissage et offre au patient une tasse de thé à la menthe aux vertus drainantes.

## Bienfaits



Le massage oriental est un massage complet et profond de bien-être qui apporte assouplissement et relâchement des muscles. De plus, il stimule la circulation sanguine et opère un drainage approfondi renforcé par le thé à la menthe. Il détend les muscles et libère les tensions nerveuses, tout en évacuant

les toxines et les impuretés. Ainsi, il régénère l'organisme. Par ailleurs, l'huile d'argan employée offre une peau douce et satinée.

## Le massage ayurvédique

Le massage ayurvédique est un massage de bien-être connu pour ses vertus préventives et sa faculté à favoriser la répartition de l'énergie dans tout le corps.

Ce massage peut se pratiquer quotidiennement pour favoriser le drainage du corps en venant à bout de toutes les obstructions dans la circulation sanguine.

## Principe

Le massage ayurvédique a été conçu par un médecin indien, Swami Yoga-Anand Bharati, qui s'est inspiré de l'Ayurveda ou « science de la vie » (ou encore « science de la longévité ») et du massage traditionnel indien.





Le massage se base sur l'équilibre entre l'air (le « Vat » désignant les hormones et les nerfs), l'eau (le « Kaph » désignant tout ce qui est liquide dans le corps) et le feu (le « Pitt » désignant les organes digestifs et les enzymes). C'est l'harmonie entre ces trois éléments qui apporte le bien-être intérieur.

L'application du massage ayurvédique se subdivise en trois parties :

- ▶ Sur tout le corps, on dispense l'Abyanga, qui est la base du massage ayurvédique traditionnel.
- ▶ À la hauteur du front, c'est le Siro Dara.
- ▶ Au niveau de la plante du pied avec un bol, on dispense le Kansu.

## Déroulement d'une séance

Sur une table de massage ou directement sur le sol, le patient ne porte que des sous-vêtements ou se dévêt complètement et s'allonge pour recevoir le massage ayurvédique.

Le praticien utilise une huile essentielle à base de plantes médicinales (huile de palme, de sésame...) et chauffée à une température égale à celle du corps.

Pour répartir l'énergie vitale (Prana) le long de tout le corps, les pressions, les frottements et les pétrissages s'appliquent sur les 107 points vitaux (Marmas).

L'idéal est de stimuler tous les points énergétiques du corps, mais, selon le résultat attendu, il est possible de ne travailler que sur une zone précise comme la tête ou les pieds.



## Bienfaits

Le massage ayurvédique apporte de nombreux bienfaits qui se résument à la stimulation de tout l'organisme.

Plus qu'un massage, c'est un art de vivre dont les principaux bienfaits sont :

- ▶ la relaxation et la légèreté du corps par la stimulation des muscles, des tendons, des os et de la peau ;
- ▶ l'optimisation des circulations sanguine, lymphatique et hormonale favorisant ainsi l'élimination des toxines ;
- ▶ le renforcement des systèmes nerveux et immunitaire ;
- ▶ l'évacuation du stress ;
- ▶ l'amélioration du sommeil ;
- ▶ le soulagement des douleurs ;
- ▶ la fortification du corps et l'accroissement de la longévité ;
- ▶ l'apaisement de la fatigue.



## Le massage cachemirien



Le massage cachemirien est une pratique relaxante qui s'apparente de près au yoga. D'origine indo-pakistanaise, plus précisément du Shivaïsme, ce n'est pas un massage thérapeutique au premier abord. Il apporte, dans l'immédiat, un état de relaxation et de bien-être appelé « Spanda ».

## Principe

Le massage cachemirien, appelé également massage kashmiri, est issu du Cachemire, en Inde. Il puise ses techniques du yoga tantrique et agit essentiellement sur les marmas ou points vitaux du corps humain en les stimulant.

Ces derniers, similaires aux points d'acupuncture, 108 au total, sont les ponts qui relient la surface cutanée aux éléments organiques du corps : les muscles, les os, les articulations et les vaisseaux.

## Déroulement d'une séance

Une séance de massage cachemirien dure deux heures environ. Elle s'effectue dans un lieu calme et reposant, avec un matelas posé par terre et un petit coussin. Le praticien utilise des huiles essentielles réchauffées (sésame, amande douce, jasmin, rose musquée...).

Le masseur est assis en tailleur, c'est-à-dire les jambes croisées. Le patient se place quant à lui, en position dite « foétale », les jambes de part et d'autre du masseur.

Ce dernier lui applique des mouvements lents prolongés le long des points vitaux, qui se répartissent sur tout le corps, devant, sur les deux côtés et dans le dos.



Le massage cachemirien peut être intégral ou exclure certaines parties du corps du patient, selon son souhait. Le résultat obtenu est alors un équilibre parfait entre l'esprit, le corps et les émotions, le même qu'après une séance de yoga.

## Bienfaits

Moyen de relaxation par excellence, le massage cachemirien procure de nombreux bienfaits aux patients tels qu'une meilleure connaissance du corps, un équilibre parfait entre l'esprit, les émotions et le corps, et favorise l'éveil des sens.

De plus, il aide à prévenir les états négatifs (stress, dépression, angoisse...).

## Le massage balinais



Le massage balinais possède un double effet : thérapeutique et esthétique. Il se différencie des autres massages par son action incontestable sur les masses graisseuses.

Sensiblement identique au massage ayurvédique, le massage balinais est à la fois un massage esthétique

qui aide à brûler les calories, et un massage thérapeutique efficace contre le stress. Mais, pour en bénéficier, il est conseillé d'avoir l'avis d'un masseur-kinésithérapeute agréé.

## Principe

Le massage balinais est une pratique ancestrale issue de Bali, en Indonésie. Ses techniques combinent celles des massages indien, chinois, indonésien et principalement ayurvédique. Partant du même principe que l'ayurvédique, le massage balinais vise également l'équilibre des trois éléments : l'air, l'eau et le feu.

Il agit par l'intermédiaire des marmas sur les trois systèmes représentés par ces éléments : les systèmes nerveux, digestif et hormonal.



## Déroulement d'une séance



Une séance de massage balinaise dure une heure en moyenne. Le praticien utilise des huiles essentielles tirées du bois de santal, du jasmin ou de l'ylang-ylang. Les mouvements appliqués visent à combiner douceur, relaxation, tonus et énergie : pétrissage, effleurage, palper-rouler, percussions, digitopuncture...

Chaque séance se décline généralement en deux parties. La première partie, à base de légères caresses, pétrissages et frictions par les pouces, les mains et les avant-bras sur tout le corps, est destinée à tonifier et à dynamiser le corps.

Ensuite, la seconde partie, appelée réveil, permet au patient assis d'effectuer de légers étirements et une sorte d'acupression pour une profonde relaxation du corps.

## Bienfaits

Le principal bienfait que le massage balinaise apporte est une harmonie et un équilibre parfait entre le corps et l'esprit. Plus précisément, il revitalise le corps, détend les muscles et fait disparaître les douleurs lombaires.

En évacuant fatigue et tension, il harmonise le corps et l'esprit et apporte bonne humeur et joie de vivre.



Sur le plan esthétique, le massage balinaise offre une peau plus douce et plus souple, et permet de perdre du poids grâce au drainage.



## La relaxation coréenne

La relaxation coréenne est une source de détente musculaire par excellence. Elle se distingue des autres massages par sa pratique : c'est le corps du patient qui travaille, plus que celui du praticien qui applique la relaxation.

### Principe



L'expression « massage coréen » est peu utilisée par rapport à « relaxation coréenne » du fait que cette dernière est une pratique manuelle particulièrement réservée aux praticiens spécialisés.

La technique utilisée en relaxation coréenne est prin-

cipalement la vibration, c'est-à-dire la provocation de l'ondoiement naturel du corps en stimulant le cerveau. Cependant, l'obtention de cet ondoiement requiert un travail subtil imitant le système du balancier.

L'astuce repose alors sur le choix de la vitesse des mouvements et l'attention que porte le praticien au corps du patient ; la vibration n'est réellement réussie que si le praticien la ressent également sur son propre corps.

### Déroulement d'une séance

Basée essentiellement sur un système d'ondulation, la séance de relaxation coréenne se divise en deux étapes :

- ▶ Durant la première étape, le patient est actif, il est secoué pour provoquer la vibration.
- ▶ Durant la seconde étape, il est passif, le patient assimile les sensations obtenues ; cette étape est aussi appelée « intégration ».



La relaxation coréenne peut s'appliquer sur une zone précise du corps comme le bras, l'avant-bras, le coude, la nuque, les pieds ou les jambes.

Le patient se met en position allongée, gardant ses vêtements et sans autre support qu'un tissu pour recouvrir le sol. La partie du corps choisie est secouée pendant une minute à une minute et demie. L'ondulation se propage progressivement vers tout le corps.

Ensuite, ce dernier est laissé pour permettre l'intégration de la vibration obtenue. Les deux étapes forment ainsi un cycle, et pour plus d'efficacité, une séance de relaxation coréenne se compose de trois cycles successifs.

Pour terminer la séance, le praticien masse le visage et la tête du patient qui plonge dans un état euphorique de légèreté et de bien-être.

## Bienfaits

La relaxation coréenne, comme son nom l'indique, est une relaxation de tout l'Être. Elle apporte de nombreux bienfaits comme l'éveil des sens, le soulagement des douleurs au niveau des muscles et des articulations, la perte de surpoids et la lutte contre l'insomnie, les angoisses et le stress.

## Le massage suédois

Le massage suédois est la solution la plus rapide pour soulager les courbatures et évacuer stress et tension musculaire. C'est une pratique destinée à favoriser la symbiose de l'esprit et du corps à l'instar de certains types de massage tels que les massages californien, oriental ou thaïlandais.



## Origine

Les techniques du massage suédois ont été mises au point par Pehr Heinrick Ling (1776-1839), poète, enseignant et médecin. Elles étaient, à l'origine, destinées à optimiser la performance physique des athlètes.

Heinrick Ling était parti du principe que la pensée avait un certain pouvoir sur le corps. Pour lui, seul un esprit sain peut être à l'origine d'un corps sain.

## Principe



Le massage suédois est un massage thérapeutique classique, comptant parmi les massages les plus répandus dans le monde.

Cette méthode est un moyen efficace pour soulager en particulier les courbatures, mais également la tension musculaire et le stress. Sa technique de base est la percussion, et ses mouvements s'appliquent généralement sur les tissus mous du corps, les articulations, les tendons et les muscles.

Pour comprendre ce massage, il faut assimiler la notion de courbature. Causée par l'accumulation d'acide lactique dans les muscles, la courbature est une douleur

musculaire se manifestant 24 h ou 48 h après un effort physique intense.

Cette douleur perdure parfois pendant toute une semaine et s'accroît lorsque les muscles sont activés.

Pour cesser de souffrir de cette douleur qui peut constituer un obstacle à la réalisation des tâches quotidiennes, une séance de massage suédois est la solution la plus rapide et la plus efficace.

## Déroulement d'une séance

Le massage suédois s'applique suivant des mouvements techniques qui ont pour objectif de stimuler la circulation sanguine pour une meilleure oxygénation et élimination des toxines :

- ▶ La percussion est la technique de base de tout le massage.
- ▶ L'effleurage se réalise par des mouvements ascendants vers le cœur.
- ▶ Le pétrissage s'effectue avec les doigts et la pulpe des mains.
- ▶ La friction se focalise sur des points de déclenchements se trouvant entre le cou et l'épaule.
- ▶ Le malaxage ou pour certains le tapotement et la vibration sont aussi employés.



Une séance de massage suédois dure en moyenne une heure. Le patient ne porte qu'un minimum de sous-vêtements. Il s'allonge sur une table de massage et se couvre d'une serviette au niveau des parties non massées.

Néanmoins, il est également possible de procéder à ce massage en position assise et avec le patient habillé.

Le praticien utilise une huile de massage anti-stress, lotion ou crème pour fluidifier les mouvements, et le massage se termine par un temps de repos propice à la relaxation.

## Bienfaits

Les bienfaits du massage suédois sont d'ordres physique et psychologique. Il soulage les douleurs chroniques et aiguës du dos et de l'arthrose du genou, afin de procurer tonus, bien-être, relaxation et souplesse du corps.

De plus, il facilite le drainage, c'est-à-dire l'élimination des toxines, et favorise ainsi la circulation sanguine.

Enfin, il lutte contre le stress, l'anxiété et la dépression (massage recommandé pour les malades post-opératoires, le personnel hospitalier...).



## Le massage californien

Le massage californien est une discipline relaxante dont l'effet est égal à celui d'un massage suédois ou d'autres massages de bien-être. Basé principalement sur des techniques d'effleurement, il constitue un exercice sur la sensibilité et la réappropriation de son corps ; c'est un travail sur le plan sensitif et relationnel.

## Principe



Le massage californien, appelé aussi massage Esalen, a vu le jour au début de l'année 1970 lors d'une séance en groupe de psychothérapie en Californie, aux États-Unis. C'est une ancienne adepte du massage suédois, Margareth Elke, qui est à l'origine de l'élaboration des codes et des structures du massage californien avant son expansion en France et aux États-Unis. Par ailleurs, le massage californien est un massage de relaxation standard dans les centres de bien-être. Il se pratique souvent entre partenaires, par de grands mouvements en douceur, à l'écoute de la peau et de la sensibilité du corps.



Ce massage est constitué essentiellement d'un apprentissage de l'art du toucher pour procurer au corps bien-être et détente.

En outre, il s'axe principalement sur trois parties du corps : le buste, le ventre et le dos.

## Déroulement d'une séance de massage Esalen

Une séance de massage californien dure en moyenne une heure.

Elle se pratique sur un tapis à même le sol pour favoriser les étirements, effleurages et pressions.

Le praticien utilise des huiles parfumées pour faciliter ses mouvements d'une grande douceur et souvent, une première séance de contact s'effectue entre lui et le patient afin d'instaurer la confiance qui garantit l'efficacité du massage.



## Bienfaits

Le massage californien agit sur plusieurs niveaux : l'esprit, le corps et les émotions. Il apporte de nombreux bienfaits tels que :

- ▶ un meilleur équilibre psychologique ;
- ▶ l'élimination des états négatifs comme l'anxiété, la tension, l'angoisse et le stress ;
- ▶ une meilleure connaissance et acceptation de son corps ;
- ▶ une relaxation des muscles et de l'ensemble du corps.

## Le massage assis

Le massage assis est un massage thérapeutique rapide qui agit contre le stress.

Appelé communément massage Amma ou massage sur chaise, il s'adresse particulièrement aux personnes souffrant de stress au travail.

Ses effets bénéfiques sont ainsi d'ordre physique et psychologique. Son principe est de soulager par le toucher.



### Principe

Le massage assis est né aux États-Unis en 1980 à l'initiative de David Palmer.

Deux ans plus tard, la première école d'enseignement du massage Amma apparaissait, dirigée par David Palmer lui-même, un disciple du Japonais Takashi Nakamura, et le premier à essayer cette nouvelle technique de massage en position assise.

Le massage assis s'apparente à l'art traditionnel d'acupression du Japon, l'Amma.

En outre, les massages shiatsu et suédois, la chiropractie et la réflexologie présentent quelques ressemblances avec certaines des techniques du massage assis.

Celui-ci vise la libération de l'énergie par la stimulation des muscles, des articulations et des méridiens.

## Déroulement d'une séance



La séance d'un massage assis est très courte, puisqu'elle ne dure que quinze minutes environ.

Il peut être effectué dans n'importe quel endroit, mais nécessite toutefois l'utilisation d'une chaise conçue à cet effet.

Au bureau ou dans n'importe quel autre lieu public, la pratique du massage assis est courante.

De plus, il ne requiert aucune huile de massage et s'applique sur une personne habillée.

Les mouvements appliqués suivent un ordre déterminé selon le « kata » (pressions, percussions, étirements et balayages).

Le praticien cible en particulier les points d'acupuncture du patient pour l'aider à se relaxer.

Le massage assis ayant été développé pour rendre accessible le massage d'un point de vue financier et possible pour un temps réduit, un bilan énergétique n'est pas requis.

Seule une suite de questions précises est posée afin de s'assurer que le client n'est pas à jeun, sous traitement médical ou n'a pas d'endroit douloureux. Il est aussi déconseillé aux femmes enceintes.

Le massage assis part des épaules vers le dos, puis de la nuque vers les hanches, ensuite des bras vers les mains, pour finir en remontant vers la tête.

Il ne touche pas aux jambes contrairement à un massage Amma complet qui s'occupe de tout le corps et qui se pratique en position allongée.

## Bienfaits

Le massage assis est destiné à débloquent l'accumulation du flux énergétique dans certaines parties du corps. Sa pratique ouvre ainsi la voie à de nombreux bienfaits tels que :

- ▶ la relaxation profonde des muscles ;
- ▶ un bien-être intérieur total ;
- ▶ tonus et vigueur ;
- ▶ le renouvellement des ressources énergétiques du corps ;
- ▶ un effet d'apaisement et de détente ;
- ▶ l'évacuation du stress et de la fatigue ;
- ▶ la redynamisation des sens et de l'esprit ;
- ▶ le soulagement des douleurs musculaires ;
- ▶ l'amélioration de la concentration et de l'oxygénation du corps.



## Pour aller plus loin

### Astuce

#### Massage vibratoire aux ondes des bols tibétains

 par Nuad Thai Sabaï Paris

*Il existe de nombreuses techniques de massage, dont celui utilisant les ondes vibratoires des bols tibétains.*

*Le principe est simple : de tailles différentes, les bols tibétains sont posés autour et sur le corps. L'« officiant » frappe alors légèrement chaque bol pour le faire « chanter ». La vibration émise se propage alors telle une onde et exerce un massage cellulaire, impactant, de cellule en cellule, chaque parcelle du corps. Son action est très apaisante.*

*Il est possible de placer jusqu'à sept bols (constitués de sept métaux, représentant les sept planètes de notre système solaire, les sept chakras et les sept jours de la semaine) autour et sur le corps.*

*Un véritable bain d'ondes bienfaisant et apaisant fait voyager votre esprit, vous êtes plongé dans un état de méditation profonde, en parfaite contemplation.*

*Ce massage permet de trouver un repos psychique, de lâcher-prise et de vivre un moment de sérénité intérieure profonde.*

### Questions/réponses de pro

#### Massage ayurvédique complet

*Pour un massage ayurvédique complet, par quelle partie du corps faut-il commencer et terminer le massage ?*

 Question de Colette

##### ► Réponse d'Anika

*Le massage ayurvédique commence par le pied gauche, puis remonte sur la jambe et enfin, la cuisse. On passe ensuite à l'autre jambe.*



*Après, les mouvements se concentrent sur le ventre, puis les bras. Ensuite, on continue au niveau du crâne et du visage.*

*Une fois la face antérieure terminée, on travaille la face postérieure en commençant par le dos et en finissant par les jambes.*

---

### **Conseils pour un massage assis**

*Je suis en train d'apprendre le massage assis, avec comme support un DVD fait par une massothérapeute.*

*Dans son protocole, la première partie est consacrée au dos, aux épaules et au cou, et la deuxième partie est consacrée aux bras. Le DVD me semble complet, cependant il n'y a pas de séquence pour la tête.*

*Qu'en pensez-vous ?*

*Par ailleurs, je constate que personne ne procède vraiment dans le même ordre. Est-ce vraiment important ?*

*Difficile de s'y retrouver et de savoir si l'ordre d'exécution des zones traitées doit répondre rigoureusement à une règle pour être bénéfique.*

 *Question de Chanelle*

#### **► Réponse de Massage Factory**

*Le massage assis est un protocole de massage moderne créé par David Palmer dans les années 1980. David Palmer s'est inspiré d'une technique de massage japonais pour mettre au point un massage relaxant et dynamisant.*

*Le massage assis peut se recevoir n'importe où, mais il doit être rapide (15 min). C'est pourquoi c'est le seul massage qui doit avoir un protocole et un enchaînement des mouvements précis, car il doit être efficace rapidement.*

*En outre, le bon protocole est celui dans lequel vous êtes à l'aise et qui est efficace pour vos clients ; un massage assis qui n'est pas dynamique ne sera pas efficace, car non approprié dans la démarche.*

*Essayez de cerner vos besoins et faites le point par rapport aux différentes formations existantes en cherchant celle qui vous correspond le plus.*

*Une formation ne vous apportera pas seulement la technique du massage, mais vous permettra aussi de rencontrer d'autres professionnels.*

---

## Activité après une séance de massage

*Est-il possible de reprendre le travail immédiatement après s'être fait masser ?*

 Question de Rolande34

► Réponse de Yukigi

*Selon le massage suivi, vous aurez besoin d'un temps de repos plus ou moins important avant de reprendre une activité après une séance de massage.*

*Il faut savoir que les mouvements effectués lors du massage sont destinés à dénouer les tensions et à redynamiser le corps. Quelques minutes doivent donc suffire pour se reposer, et vous devriez vous sentir en pleine forme pour vous remettre au travail.*

---

## Massage vibratoire

*Je me suis fait masser à l'huile dans un institut et en fin de séance, la masseuse a posé trois bols sur mon corps et quatre autres autour de moi. Après plusieurs frappes avec une mailloche feutrée, je me suis trouvé comme dans un bain vibratoire, complètement détendu.*

*Comment fonctionne ce massage ? D'où vient cette harmonie totale ?*

 Question de Baron\_93

► Réponse de Costes

*Vous êtes par définition détendu après un massage, et surtout, votre corps et votre esprit ont été habitués durant tout le massage à privilégier le sens du toucher aux autres sens. Dès lors que l'on vous met des bols remplis d'un liquide quelconque (pour conserver l'onde vibratoire) sur vous et autour de vous, vous allez ressentir les ondes vibratoires ainsi créées de manière plus forte et précise, ce qui va forcément aider à augmenter les effets psychoactifs du stimulus.*

*Mais faites l'expérience chez vous, sans le massage et le rituel. Vous verrez que vous ressentirez aussi le même bain vibratoire, en moins fort (car votre mental n'a pas été conditionné par le massage pour vous concentrer sur le sens du toucher) et sans l'effet psychoactif qui a été rendu possible par la mise en condition de l'esprit.*

*En résumé, le phénomène vibratoire est normal et connu, mais l'effet est conditionné par le contexte.*

# IV.

## Les produits et appareils de massage

---



Les huiles, les bougies, l'argile ou encore les pierres chaudes sont autant de produits qui contribuent à un massage réussi.

Par ailleurs, l'usage d'un appareil de massage est conseillé pour se détendre chez soi tout en faisant des économies puisque vous n'avez pas besoin de faire appel aux services d'un masseur.

Différents types d'appareils sont disponibles dans les commerces, à savoir la table, les coussins et le fauteuil de massage, le matelas et le coussin masseur. Le choix s'avère alors difficile et requiert un minimum de connaissances.

## L'huile de massage

En plus de contribuer à la réussite du massage, l'huile permet de nourrir la peau, de la faire respirer et de lui procurer élasticité et douceur.

Parmi les produits de massage usuels, les huiles sont les plus utilisées. À base de fruits, de graines ou d'autres parties d'une plante, parfumées ou non, leurs bienfaits sur l'organisme tant physique que psychique sont certains.

Par ailleurs, l'huile de massage permet aux mains de glisser facilement et avec douceur sur le corps.

### Choisir son huile de massage

Le choix de l'huile à utiliser pour le massage joue un rôle primordial selon les résultats escomptés. Elle doit contribuer à libérer les blocages et les tensions en apportant un profond bien-être chez le massé.



Une huile de massage doit être une huile végétale vierge et pure (tournesol, amande douce, pépin de raisin), extraite par pression manuelle ou mécanique à froid, par opposition aux huiles raffinées qui sont, elles, extraites par solvants, puis subissent un raffinage pour enlever les résidus laissés par les solvants.

**Attention :** *si une huile contient des traces d'alcool, cela signifie que ce n'est plus une huile végétale, mais une huile qui contient des parabens. Les parabens sont des conservateurs obtenus chimiquement afin de supprimer la présence d'eau dans les cosmétiques pour une meilleure conservation, ils peuvent être une cause de stérilité et de cancer du sein.*

Par ailleurs, il est possible de couper l'huile avec une huile essentielle, afin de réaliser un massage à l'huile parfumée.

Il est à noter que certaines huiles essentielles ont une fonction antioxydante, et peuvent donc jouer le rôle de « conservateurs naturels ».

**Bon à savoir :** *une huile essentielle est un produit actif qui ne s'applique pas à même la peau.*

Concernant les huiles essentielles, elles ont des vertus différentes selon leur origine.

Des précautions sont donc à prendre dans le choix des huiles à utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes.

Plusieurs critères peuvent alors être pris en compte, mais, en général, le choix dépend du massage, du résultat attendu et des goûts personnels de chacun.



En outre, l'odeur constitue souvent un paramètre de choix important, car elle doit contribuer au relâchement du massé et à son confort, d'où l'importance également des huiles essentielles.

La texture de l'huile joue également un rôle prépondérant, car une huile trop grasse, trop fluide ou d'aspect trop crémeux risque de nuire à la bonne application du massage.

Enfin, la faculté de pénétration de chaque huile de massage est souvent différente.

Selon vos besoins, vous pouvez opter pour une huile qui met plus de temps pour pénétrer la peau ou le contraire.



## Utiliser les huiles de massage

L'huile de massage peut être utilisée de différentes manières.

En effet, il est possible de l'appliquer directement sur la peau sans la mélanger avec d'autres produits.

Toutefois, suivant la zone à masser et l'objectif recherché, le masseur peut adapter les ingrédients de l'huile de massage :

- ▶ La crème camphre est adaptée pour les gros groupes musculaires comme les cuisses, car c'est un corps semi-gras (contrairement à l'huile, qui est un corps gras).
- ▶ En revanche, le camphre n'est jamais utilisé pour le visage, on préfère alors faire usage d'une lotion, fluide, légère, et qui ne laisse pas de film gras (en effet, la peau du visage étant déjà grasse naturellement, il faut éviter d'y ajouter un corps gras).



Idéalement, il faut utiliser une base neutre, c'est-à-dire un mélange de différentes huiles végétales qui peuvent s'équilibrer entre elles (exemple : tournesol + olive + amande douce).

L'huile de tournesol est souvent utilisée comme huile de massage ; il s'agit d'une très bonne huile, mais elle est sèche, car elle pénètre vite.

Par contre, l'huile d'olive n'est jamais utilisée seule en massage, car elle est trop grasse. Elle peut cependant composer une base neutre pour contrôler le film de glisse : plus il y a d'olive dans la base, moins celle-ci pénétrera vite.

## Application



L'application d'une huile de massage peut être résumée en quelques phases. D'abord, il est nécessaire de chauffer les mains en les frottant et en enduisant la paume d'un peu d'huile. Il faut ensuite appliquer progressivement l'huile sur la surface de la peau, suivant le mouvement prescrit par le massage appliqué.

Avant de procéder à une application spécifique, le premier toucher doit permettre de chauffer la zone à masser. C'est seulement après que le véritable massage peut commencer.

## Bienfaits

Les huiles de massage sont riches de bienfaits. Elles permettent de nourrir la peau grâce aux substances actives qu'elles contiennent ; mais aussi de détendre et relaxer les muscles en apportant fraîcheur et apaisement.

Elles aident ainsi à redessiner la silhouette

grâce à leur action dépurative ; c'est pourquoi il est recommandé de suivre un régime diététique en parallèle du massage, afin d'éliminer plus vite les excès de masses graisseuses, particulièrement la cellulite. De plus, les huiles contribuent à la réhydratation et au raffermissement de la peau.



## Les bougies de massage

Par la magie de la fonte, la cire liquide de la bougie se transforme en huile de massage douce et hydratante au contact de la peau. Parmi les produits de massage usuels, la bougie n'est toutefois pas encore très populaire.

À la fois naturelle et pure, la bougie renferme des huiles végétales et des huiles essentielles. Ces dernières agissent positivement en éveillant les sens, adoucissant et nourrissant la peau.

Le bon dosage des huiles essentielles contenues dans chaque bougie offre non seulement une odeur agréable, mais traite aussi efficacement la peau.

Cette huile onctueuse et tiède nourrit la peau en profondeur et améliore ainsi le toucher. Ce massage combine donc douceur, effleurages, pressions tirées, et des mouvements larges et fluides, tout en procurant plus d'élasticité à l'épiderme.

### Principe



Le massage à la bougie est une technique moderne qui satisfait simultanément les besoins de bien-être, de détente, de douceur et de chaleur grâce à une approche manuelle et naturelle. C'est donc un massage de bien-être qui s'inscrit dans une approche holistique en alternant des

manœuvres douces et toniques, pour soulager les maux physiques et psychologiques.

Le massage à la bougie se pratique avec des bougies spécialement conçues pour cette pratique. Ces dernières n'abîment aucunement la peau vu qu'elles ne contiennent ni sel d'acide phtalique, ni parabène, ni glycol, ni paraffine.

À base de cire végétale ou de cire d'abeille, elles associent les huiles végétales aux huiles essentielles. Elles forment ainsi un équilibre parfait entre la chaleur et la douceur ; l'huile de coco est associée, par exemple, à la fleur d'oranger ou de lavande.

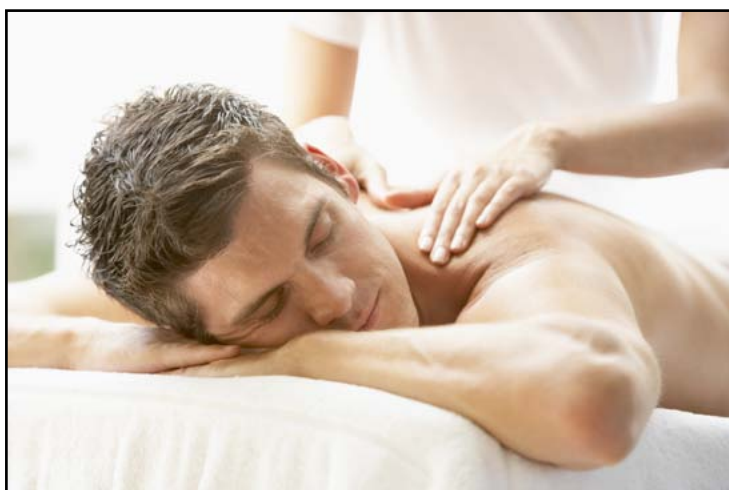
## Application

Une séance de massage à la bougie se réalise habituellement dans un institut de beauté ou salon de massage.

Toutefois, elle peut se pratiquer également chez soi, à condition d'avoir un masseur attitré dans les deux cas et des bougies de massage.

Pour commencer, le masseur allume la bougie, puis attend environ quinze minutes pour laisser fondre la partie supérieure.

Ensuite, il éteint la bougie, attend une trentaine de minutes, et vérifie la température du liquide avec le doigt pour s'assurer que l'huile obtenue par la fonte de la bougie ne brûle pas la peau.



Enfin, il applique la cire d'abord sur le creux de sa main ou directement sur le corps du receveur.

La cire étant tiède, le masseur procède immédiatement à un massage tonique qui donne une agréable sensation de chaleur mêlée à la sensualité du parfum. En effet,

l'odeur agréable dégagée par la bougie favorise la détente et la relaxation. Par ailleurs, ce massage est pratiqué à l'aide des mains, du pouce et des avant-bras.



Après dénouement des muscles par des manœuvres manuelles toniques, le receveur commence à ressentir du plaisir. L'intensité du massage s'atténue progressivement au rythme de la relaxation du receveur.

Le masseur termine la séance par des manœuvres d'enveloppement en superficie de la peau. Après la séance, le corps du receveur est redynamisé, et le stress est complètement évacué.

## L'argile

Le massage à l'argile permet à la fois de nettoyer la peau et de relâcher les muscles.

Il s'effectue en utilisant l'argile comme produit de base. Puisqu'il existe différentes sortes d'argile, il appartient au praticien de déterminer laquelle est la plus adaptée au problème du patient.

### Déroulement d'une séance



Le massage à l'argile se déroule comme un massage classique. Il existe toutefois différentes façons d'appliquer l'argile en fonction de sa présentation.

Pour les crèmes et les huiles de massage à base d'argile, elles s'utilisent de la même manière que les huiles de massage habituelles.

L'argile au naturel peut également être employée pour un enveloppement intégral ou partiel du corps. Ses vertus agissent en profondeur en éliminant les sources de tensions. Le praticien y applique ensuite un massage adapté, selon le résultat attendu.



## Bienfaits



Ce type de massages procure plusieurs bienfaits en fonction de l'argile utilisée.

Ainsi, l'argile blanche est idéale pour hydrater une peau ayant une texture sèche et un aspect terni ; tandis que l'argile bleue sera choisie pour tonifier en profondeur la peau. Elle est également préconisée pour le traitement des peaux grasses.

D'autre part, l'argile jaune favorise la régénération cellulaire, et l'argile rouge aide à réguler le flux lymphatique et à optimiser la circulation sanguine.

Néanmoins, quelle que soit l'argile employée, le modelage favorise la perte de poids, détend le corps, élimine les sensations de fatigue et régule la circulation de l'énergie à travers l'organisme.

De plus, l'argile est un allié de poids pour l'épiderme, puisqu'elle exfolie et adoucit la peau et freine la formation des rides.

## Contre-indications

Le massage à l'argile comporte toutefois quelques contre-indications.

Cette pratique est surtout déconseillée :

- ▶ en cas d'infection et d'inflammation cutanée (eczéma, psoriasis, etc.) ;
- ▶ en cas de varices ;
- ▶ pour les femmes enceintes ;



- ▶ pour les personnes présentant une défense immunitaire affaiblie ;
- ▶ pour les personnes souffrantes de maladies cardio-vasculaires ;
- ▶ en cas d'allergie à l'argile.

## Les pierres chaudes

Le massage aux pierres chaudes figure parmi les techniques les plus innovantes. Réalisé avec des huiles essentielles et des galets chauds venant d'Hawaï, il apporte au corps un véritable bien-être.



L'effet combiné de la chaleur des galets, des huiles essentielles et des pressions réalisées par le praticien lui permet de venir à bout de bon nombre de problèmes physiques ainsi que de certains troubles psychologiques liés au stress.

### Particularités du massage avec des pierres chaudes

La particularité de cette pratique repose sur l'utilisation de pierres comme produits de massage. Après avoir été réchauffées à une température bien déterminée, celles-ci se montrent capables de garder cette chaleur pendant une certaine durée.

Le massage aux pierres chaudes stimule le corps en réchauffant les muscles. Sous l'effet de la chaleur, les vaisseaux se dilatent, favorisant ainsi la circulation sanguine et lymphatique.

Sa durée apparaît un peu plus longue par rapport aux autres massages puisque la pose des pierres chaudes sur certains points s'avère délicate.

## Déroulement d'une séance



Avant de procéder à un massage aux pierres chaudes, les pierres de basalte ou de marbre d'origine volcanique sont chauffées dans une bassine d'eau. Elles en sont retirées lorsque la température atteint les 50 °C pour faire place à d'autres pierres. Le patient est ensuite allongé sur le ventre sur une table de massage.

Puis il reçoit tout au long de sa colonne vertébrale les galets polis et préalablement chauffés. Les pierres sont ainsi placées sur les points d'énergie, et les pierres chaudes et froides sont alternées selon l'objectif voulu. Le masseur pratique ensuite un massage du dos en combinant plusieurs techniques : effleurages, frictions et pressions.

En outre, pour ce type de massages, la durée d'une séance varie entre une et deux heures, selon la formule choisie par le patient. Le massage aux pierres chaudes se termine par un retour au calme visant à permettre au corps de retrouver sa température normale.

## Bienfaits

D'origine hawaïenne, le massage aux pierres chaudes a été longtemps utilisé par les guérisseurs traditionnels autochtones. Sa vulgarisation après la connaissance de l'anatomie et les fonctions nerveuses lui permet d'offrir de nombreux bienfaits. Il permet ainsi de favoriser le rejet de l'acide lactique, d'optimiser le drainage lymphatique et donc d'éliminer la cellulite en détruisant les amas de graisse. De plus, il délocalise et élimine les toxines, tout en rétablissant et renforçant le système immunitaire.

De cette manière, il détend l'organisme, chasse stress et tension et favorise l'éveil psycho-corporel. Il relâche également les nœuds musculaires et soulage les douleurs. Enfin, il permet de réguler la circulation du sang et des flux énergétiques.

## Contre-indications



Le massage aux pierres chaudes a ses limites, il est notamment contre-indiqué :

- ▶ en cas de varices ;
- ▶ pour les patients souffrants de maladies cardiaques ;
- ▶ pour les personnes ayant des troubles cardio-vasculaires avancés ;
- ▶ pour ceux qui ont un problème au niveau du système immunitaire ;
- ▶ en cas de troubles respiratoires ;
- ▶ pour les diabétiques ;
- ▶ si le massé présente des infections cutanées.

## Les appareils de massage

Chaque appareil de massage a ses vertus et ses spécificités : certains ont pour fonction de relâcher les muscles tendus, tandis que d'autres procurent confort et sensation de bien-être.

### Types d'appareil de massage

Les appareils permettent de pratiquer un massage plus efficace, ils peuvent être électriques ou mécaniques.

Il est également possible de choisir entre des appareils de massage à base de chaleur et des appareils de massage à base d'eau.





En outre, ces derniers peuvent aussi être classés suivant leur performance :

- ▶ L'appareil de massage shiatsu masse en profondeur les parties du corps les plus tendues.
- ▶ L'appareil de massage pour les pieds soulage en un rien de temps toutes les douleurs et fait disparaître les sensations de jambes lourdes.
- ▶ L'appareil de massage pour bain ou balnéothérapie est efficace pour les pieds avec le kit pédicure et le bain à remous.
- ▶ L'appareil de massage pour le visage garantit un grand apaisement pour les yeux et pour les maux de tête.
- ▶ L'appareil de massage aux pierres chaudes, électrique, favorise la circulation du sang et élimine toutes sortes de toxines.
- ▶ L'appareil de massage vibrant se présente sous la forme d'un matelas et permet de se défaire des coups de fatigue.
- ▶ L'appareil de massage manuel est conseillé pour masser la tête, le dos, les mains et les pieds.



## Accessoires



Dans la grande famille des appareils de massage figurent les accessoires. Il en existe un grand nombre, quel que soit le massage désiré. On peut notamment citer le fauteuil de massage automatique, qui masse toutes les parties du corps, de la tête aux pieds, ou le matelas de massage, qui s'utilise aussi bien sur une chaise longue, un lit, un fauteuil que directement sur le plancher.



Les tables de massage sont importantes pour pouvoir soulager les parties du corps les plus douloureuses, avec l'aide des coussins, qui rendent le massage sur table plus confortable. Les coussins masseurs permettent quant à eux de se déstresser en toute quiétude.

D'autre part, les sièges de massage garantissent un grand moment de relaxation en quelques minutes, et le bras de massage est pratique pour les débutants, car il réalise des massages intensifs sur des points précis.

Le masseur de tête, avec ses douze branches, favorise une bonne irrigation du sang pour éviter les maux de tête. Quant à l'auto-masseur du dos, il se présente sous forme de billes que l'on peut utiliser sur les épaules, les pieds ou encore la nuque.



Enfin, la canne de massage est un accessoire très utile au cours de l'automassage. Elle apaise les muscles tendus par une simple pression. Et le rouleau pour les pieds offre un soulagement et une grande relaxation.

## La table de massage

Un massage réussi dépend en grande partie de la table de massage utilisée. Pour faciliter les gestes du masseur et mettre à l'aise le patient, la table doit être à la fois confortable et pratique.

### Utilisation



La table de massage est un appareil qui facilite le travail du masseur en lui procurant une grande liberté de mouvement autour du corps du patient, d'autant plus que la hauteur est toujours réglable.

Une table standard possède une largeur de 60 cm à 76 cm, elle peut ensuite se subdiviser en deux parties relevables : la partie supérieure ou dossier et la partie inférieure ou jambe. Elle est de plus toujours capitonnée pour le confort de la personne massée.

Mais, pour optimiser ce confort, des coussins de massage et des serviettes peuvent être ajoutés comme support sous certaines parties du corps.

Dotée d'une tête qui s'adapte à la morphologie du visage et permet de mettre en évidence la nuque, la table de massage offre plusieurs positions possibles au massé (en position allongée sur le dos, couchée sur le ventre...).

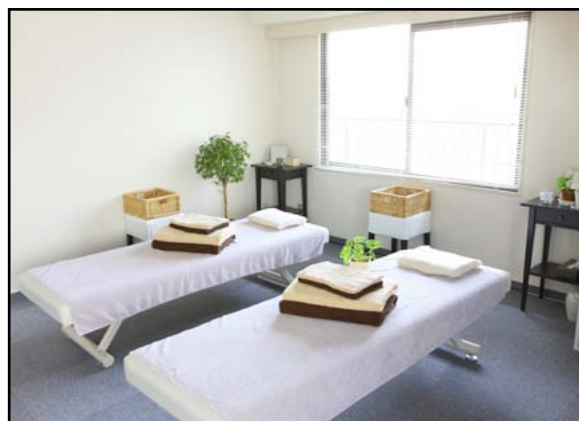
**Bon à savoir :** *les tables avec une cavité faciale, notamment celles utilisées par les kinésithérapeutes, ostéopathes ou chiropracteurs, sont à éviter dans une activité de massage, car la cavité faciale n'offre pas l'adaptabilité et le confort de la tête.*

## Types de table de massage

Les tables de massage peuvent être soit fixes soit amovibles et repliables.

Parmi les tables fixes, on recense trois modèles, qui se différencient par leur système de levage :

- ▶ La table de massage à réglage manuel est la plus courante. Elle présente certains avantages comme une forte stabilité, une grande solidité (le plus souvent en bois), et un prix particulièrement abordable. Le seul inconvénient est que cette table est plutôt encombrante pour un usage à domicile.
- ▶ La table de massage électrique est conçue selon une technologie avancée, sa manipulation (hauteur, forme...) est effectuée par des commandes. Elle est plus utilisée dans les centres spécialisés ou chez les kinésithérapeutes, notamment parce qu'elle est plus économique que l'hydraulique.



- La table de massage hydraulique se manipule grâce au pompage d'un système de levage hydraulique, qui nécessite lui-même un système électrique pour injecter le liquide. Sa fabrication étant bien plus complexe, elle est vendue à un prix plus élevé. Elle est notamment utilisée dans les spas.

D'autre part, la table de massage pliable ou portable (ou pliante) est pratique pour un massage à domicile ou dans un endroit autre que les centres de massage, car elle est légère et n'occupe pas beaucoup d'espace lors de son déplacement.

## Critères de choix

Le choix de la table dépend du massage pratiqué ainsi que du lieu où s'effectue la séance. Mais pour bien choisir sa table, il est plus judicieux de vérifier quelques aspects de l'appareil :

- La table présente-t-elle ou non un appui pour les bras ?
- La table dispose-t-elle de tendeurs (indispensables pour la stabilité et recommandés pour un usage professionnel) ?
- La partie supérieure de la table est-elle relevable et dispose-t-elle d'une cavité faciale (ou appuie-tête) ?
- Le rembourrage de la table et son épaisseur vous conviennent-ils ?
- De quel matériau est faite la table, aluminium, bois, ou les deux à la fois ?

Après étude de ces critères spécifiques, d'autres points plus généraux entrent également en jeu : poids, longueur, largeur, hauteur, usage (familial, professionnel...).

Selon l'utilisation envisagée, il vous suffira de choisir la table qui répond au mieux à vos critères privilégiés.



## Achat

	Prix en entrée de gamme	Prix haut de gamme
Table pliante	100 €	500 €
Table à réglage manuel	250 €	1 000 €*
Table électrique	900 €	2 900 €
Table hydraulique	1 000 €	3 700 €

\* Selon les options (structure avec étagère, cabinet de rangement, plateau plat, dossier relevable ou non, etc.).

## Le coussin de massage



Lors d'un massage, le confort du massé doit être optimal. Pour cela, on a recours à des coussins de massage.

Aussi appelé « bolster » ou « coussin de table », le coussin de massage se cale alors sur les formes creuses du corps pour les compenser.

Par approximation, on appelle parfois « coussins de massage » les coussins masseurs automatiques, qui sont, en réalité, de petits appareils permettant un automassage sur commande chez soi.

## Utilisation

La table de massage est droite, tandis que le corps humain ne l'est pas : cela occasionne un inconfort pour la personne massée, ce qui peut gêner le bon déroulement d'un massage.

Les coussins ont donc pour fonction de compenser les creux du corps du massé afin que celui-ci soit dans une position optimale pour bénéficier du meilleur massage possible. De plus, la bonne installation du massé rendue possible par le coussin de table permet d'obtenir un meilleur résultat thérapeutique.

## Types de coussins de table

Généralement, les coussins de massage sont faits de mousse de polyéthylène et revêtus de vinyle résistant à l'huile et à l'eau.

Mais on trouve de nombreuses formes, chacune ayant sa propre utilité : cylindrique, demi-cylindrique, triangulaire, rectangulaire, en trapèze, repose-nuque, tête, etc.



Vous pourrez trouver des coussins de table dans de nombreux coloris, selon vos goûts et/ou les couleurs dominantes de votre pièce de massage.

## Achat

Les fourchettes de prix sont données à titre indicatif et dépendent des formes du coussin de massage.

	Demi-cylindrique	Cylindrique	Rectangle	Trapèze	Triangulaire	Coussin-nuque	Tête
Prix	20 € à 50 €	15 € à 40 €	30 € à 40 €	40 € à 80 €	60 € à 80 €	15 € à 30 €	7 € à 50 €

Outre la forme, le prix va bien sûr dépendre des dimensions, de la matière, voire de la couleur du coussin.

Vous pouvez aussi trouver des kits comprenant différents coussins de massage, à partir de 100 €.

## Le fauteuil de massage

Au même titre que le coussin masseur, le fauteuil de massage est un appareil de relaxation idéal pour un usage domestique ou en déplacement.



## Principe

Le fauteuil de massage se différencie du fauteuil ordinaire par son rôle à la fois massant et relaxant.

Vendu dans les boutiques spécialisées et via les sites de vente en ligne, c'est l'appareil de massage qu'il faut s'offrir pour une séance de bien-être chez soi.

Son principe de fonctionnement est basé sur les vibrations ordonnées de plusieurs coussins d'air dans le but de reproduire des mouvements similaires à ceux prodigués par un véritable masseur : percussion, pétrissage, friction, effleurage...



## Types de fauteuil de massage

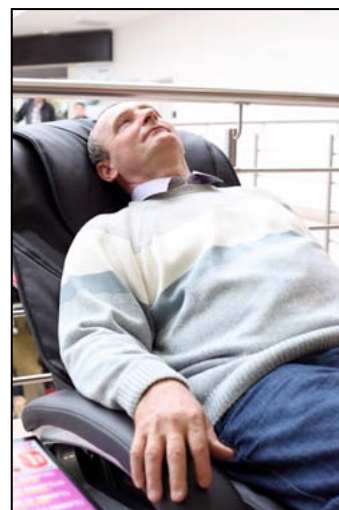
Le fauteuil de massage est un appareil dont l'acquisition n'est pas à la portée de toutes les bourses. Pour épargner votre budget, vous pouvez vous offrir un siège de massage au quart du prix d'un fauteuil de massage.

Le siège de massage est, en quelque sorte, un couvre-siège que vous étalerez sur un fauteuil ordinaire. Le plus recommandé est le siège de massage shiatsu, mais il existe aussi la chaise de bureau massante, conseillée pour détendre les employés sédentaires.

## Critères de choix

Le choix d'un fauteuil de massage doit se baser sur des aspects d'ordre technique :

- ▶ les fonctions existantes ;
- ▶ les massages effectués ;
- ▶ l'émission de bruit ou le mode silencieux lors de l'utilisation (pouvant réduire l'effet escompté du massage qui est la relaxation).



## Achat

	Entrée de gamme	Haut de gamme
Fauteuil de massage	1 200 €	5 000 €
Chaise de bureau massante	200 €	700 € (formes spéciales)
Siège de massage	50 €	300 € (formes spéciales)

## Le matelas de massage

Le matelas de massage est un outil pratique, efficace et adapté à tous les usages, professionnels ou particuliers. Il s'utilise de manière souple pour maximiser le confort : sur une chaise longue, un fauteuil, un lit ou directement sur le plancher.

## Principe



Le matelas de massage, ou tapis de massage, est un appareil qui peut être utilisé aussi bien dans les centres de massage professionnels qu'à domicile. Il offre confort d'usage et bien-être à la personne massée.

De plus, il permet de traiter en profondeur une zone précise du corps. Il est aussi facile à transporter et à ranger et présente plusieurs caractéristiques selon le type de matelas choisi.

## Fonctions

Se maniant grâce à une alimentation électrique et une télécommande, le matelas de massage présente de multiples fonctions destinées à répondre à tous les besoins. Ainsi, les fonctions de chauffage et de vibration sont actionnées par des moteurs répartis en fonction des zones à cibler sur le corps, et dont le nombre est variable selon le type de matelas. La fonction vitesse offre quant à elle une manipulation libre et au rythme souhaité par la personne massée.

Enfin, une fonction d'airbag peut également être ajoutée. Et il ne faut pas oublier l'importance de l'épaisseur sur l'effet du massage escompté.

## Types de matelas de massage

Le matelas de massage se présente sous différentes formes pour répondre aux besoins précis du massé :

- ▶ Le matelas de massage shiatsu est destiné à un type de massages en particulier, le shiatsu.
- ▶ Le matelas de massage chauffant est souvent utilisé pour les personnes présentant un surpoids, afin de brûler des calories.
- ▶ Le matelas de massage relaxant est idéal pour calmer certaines douleurs.
- ▶ Le matelas de massage vibrant, également appelé tapis massant, offre un massage relaxant associant vibration et chauffage.
- ▶ Le matelas à eau massant utilise l'effet de jets d'eau sur le corps pour une relaxation intense.
- ▶ Le tapis de massage est un tapis de relaxation qui stimule les points d'acupression.



## Achat



Un matelas de massage chauffant coûte entre 60 € et 90 €.

Mais pour un modèle motorisé, il faudra compter autour de 60 € pour un matériel élémentaire, mais au moins 350 € pour un matériel haut de gamme.

## Le coussin masseur

L'utilisation d'un appareil de massage peut renforcer l'action bienfaisante du masseur ou aider les patients à pratiquer un auto-massage à domicile entre les séances.

Le coussin masseur, aussi appelé coussin massant, est le plus petit appareil de massage, mais sa taille n'amoindrit en rien ses effets par rapport au fauteuil ou au matelas de massage.

Conçu avec le même aspect qu'un coussin ordinaire, le coussin masseur dispose de fonctions qui émettent des pressions sur certaines zones du corps définies comme susceptibles de souffrir de tensions musculaires.



## Attention aux confusions !



Il ne faut pas confondre les coussins masseurs et les coussins de massage !

Le coussin de massage est utilisé pendant un massage sur table pour aider le massé à obtenir une position plus confortable, il est calé sur des zones creuses du corps.

Il peut aussi prendre différentes formes : triangle, rouleau, demi-cylindre, croissant... En revanche, le coussin masseur (ou coussin massant) est un coussin électrique muni d'un moteur et d'un système mécanique.

Son système de massage alterne ou combine vibration, pression et réchauffement. Son utilisation est simple, un bouton déclenche de façon automatique les mouvements.

## Critères de choix

Le choix d'un coussin masseur doit se baser sur certains critères qui garantissent la satisfaction de son utilisateur :

- ▶ les options de réglage (intensité et vitesse) ;
- ▶ les options de chauffage ;
- ▶ les modes de fonctionnement (automatique ou manuel) ;
- ▶ les modes d'alimentation (électrique, idéal pour un usage à domicile, ou à moteur, plus mobile pour un usage en plein air).

## Bienfaits

Au même titre qu'un massage effectué par une personne experte en la matière, l'utilisation d'un coussin masseur apporte de nombreux bienfaits à son utilisateur.

Il aide notamment à diminuer l'aspect peau d'orange en stimulant la circulation lymphatique. En parallèle, il active la circulation sanguine et facilite le drainage du corps. Enfin, il soulage du stress et des tensions musculaires.



## Achat

	Entrée de gamme	Haut de gamme
Fixe	60 €	100 €
Pliant	20 €	80 € (formes spéciales)



## Pour aller plus loin

### Astuce

---

#### Zoom sur le massage aux pierres chaudes

 par Nuad Thaï Sabaï Paris

*Proche du massage aux plantes (Nuad Plakob), le massage aux pierres chaudes (chauffées au bain-marie entre 50 °C et 60 °C) est utilisé en Inde et en Asie depuis des millénaires pour des soins thérapeutiques (thermothérapie ou encore en médecine traditionnelle chinoise). C'est une solution naturelle et simple pour soulager la douleur.*

*Les pierres employées sont principalement des galets en basalte noir polis naturellement en rivière, donc des pierres lisses et adaptées pour un travail de massage profond. En parallèle, il est conseillé de se servir d'huiles végétales rares (argan, jojoba, macadamia, pépin de raisin et sésame) pour un effet optimal.*

*L'effet ressenti est une chaleur profonde ; les tensions musculaires et nœuds sont alors dissous par un afflux sanguin dans la région chauffée.*

*Bien sûr, cela nécessite une technique de massage particulière pendant la séance, puisque les pierres chaudes (Hot stone) sont utilisées uniquement en début de massage pour un plus grand confort et bien-être.*

### Questions/réponses de pro

---

#### Massage aux bougies

*J'aimerais avoir plus de détails sur les bougies de massage. Quels sont les contre-indications, les bienfaits, etc. ?*

 Question de Florie

#### ► Réponse de Cabinet de thérapies manuelles

*Tout d'abord, les bougies de massage ne sont pas celles utilisées habituellement. Elles sont spécialement conçues pour se transformer en une huile chaude, permettant ainsi le massage sans brûler le massé.*

*Comme toute huile, elles aident à masser, mais possèdent aussi d'autres bienfaits. En effet, elles hydratent la peau, et la chaleur permet une plus grande détente... Il s'agit de massages classiques ou même thérapeutiques. Les contre-indications sont les mêmes que pour tout massage ! Il faut tenir compte de l'état de santé de la personne avant de pratiquer le massage !*

---

### **Massage et kinésithérapie**

*Le massage n'est-il pas réservé, sous ce terme, exclusivement aux masseurs-kinésithérapeutes ?*

 Question d'Anna

► Réponse de Source énergétique

*Le massage, qui englobe le toucher des tissus, n'est plus réservé aux kinésithérapeutes. Seuls les massages thérapeutiques leur sont encore dédiés.*

*Mais en bons praticiens que nous sommes, nous connaissons nos limites et ne nous aventurerions pas à manipuler des membres foulés, tordus ou défaits, etc.*

► Réponse d'Amoah massages bien-être

*Le mot « massage » est le plus souvent employé comme étant la traduction la plus juste de termes étrangers. Mais il faut bien différencier les massages bien-être qui, comme leur nom l'indique, sont pratiqués dans le seul but de relaxer, et les massages thérapeutiques qui, eux, doivent être pratiqués par des kinésithérapeutes uniquement.*

---

### **Conservation d'huiles de massage**

*Je souhaite composer mes propres huiles de massage (huiles végétales + huiles essentielles). Dois-je les conserver dans des flacons en plastique, en alu ou en verre ?*

 Question de Wanldy

► Réponse de Kanna

*Il est conseillé de conserver les huiles de massage dans des récipients en verre, de préférence de couleur sombre. Cela leur permettra de durer plus longtemps.*

► Réponse de Nuad Thaï Sabai Paris

*Nous préférons l'aluminium ou le plastique alimentaire (type biberon souple), car le verre se casse plus facilement, surtout quand les mains sont recouvertes d'huile.*

---

### **Fonctionnement des appareils anti-cellulite**

*En quoi consistent les appareils de massage anti-cellulite et quelle est leur efficacité ?*

💬 Question de Maude

► Réponse de Pédébé

*Ce sont de petits appareils qui fonctionnent sur le principe du palper-rouler. Ils aident à casser les amas graisseux et à relancer la circulation sanguine.*

*Ils sont généralement efficaces, mais pas autant que les massages manuels. Ils ont néanmoins l'avantage de pouvoir être utilisés à la maison, pour un prix à l'achat compris entre 60 € et 120 €.*

# V.

## Se faire masser

---



Il n'est pas toujours nécessaire de faire appel à un masseur professionnel ou à un kinésithérapeute pour trouver un bon masseur, certaines personnes ont le don du toucher et peuvent facilement se satisfaire de l'automassage.

L'essentiel est de bien connaître les points sensibles du corps et de réagir en conséquence pour un résultat rapide et efficace.

Définir les qualités d'un bon masseur n'apparaît donc pas toujours évident. Chaque praticien pré-

tend, en effet, être un spécialiste dans son domaine. Quelques critères vous permettent toutefois de différencier le masseur digne de confiance du charlatan, le plus important étant sa capacité à effectuer un diagnostic.

En effet, un bon masseur n'aura pas de mal à prescrire au patient le massage le plus adapté à ses besoins. Pour y parvenir, il se base généralement sur un entretien effectué avec son client ainsi que quelques palpations de certaines zones du corps.

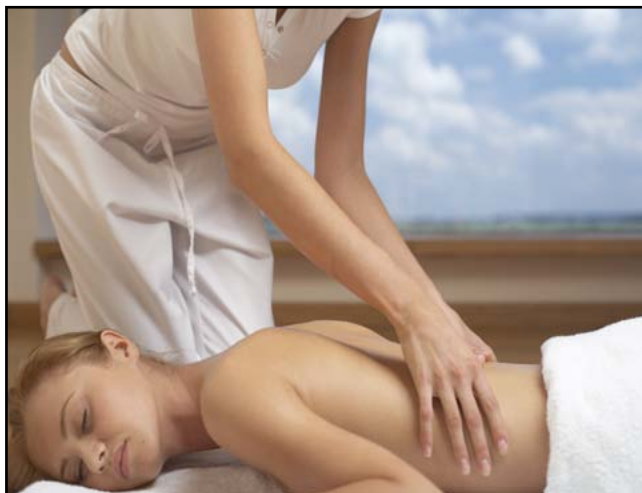
Une fois la zone à traiter définie et les points stratégiques identifiés, un bon masseur devrait savoir inspirer la confiance. Ses gestes ainsi que sa manière de traiter son patient sont autant d'éléments permettant de juger de son efficacité.

Trouver une personne capable de réunir ces capacités semble difficile. Pour y arriver, le mieux est toujours de contacter les masseurs jouissant d'un bon renom dans leur région. Méfiez-vous également des praticiens ne disposant ni de diplômes ni de clients aptes à témoigner de leur compétence.

Enfin, sachez que les certificats de kinésithérapeute constituent une bonne référence pour reconnaître les vrais professionnels du métier.

## Bien masser

Réussir un massage implique quelques conditions à remplir pour arriver au résultat attendu par la personne massée. Ces conditions sont, par ordre chronologique, la détermination du but du massage et le type de massages à appliquer, la préparation et la connaissance des techniques.



## Choisir le type de massage

Le recours au massage résulte souvent d'une recherche de bien-être, de relaxation, de soulagement ou de thérapie, sur le plan mental, physique, émotionnel et psychologique.



Le massage peut être un traitement intégral sur tout le corps ou seulement une application sur une ou plusieurs parties bien déterminées. Il peut prendre effet en une seule séance ou s'étaler sur une période plus ou moins longue selon le résultat voulu.

Pour bien masser, il est ainsi primordial de connaître le massage adapté au patient en procédant à un diagnostic préalable.

## Une bonne préparation nécessaire



Une bonne préparation conditionne l'efficacité et la réussite d'un massage. Avant que ne débute une séance, le masseur doit respecter certaines démarches.

Tout d'abord, il faut soigner l'atmosphère. La salle de massage doit inspirer la détente et le confort par l'ordre, la sobriété, la propreté, une

lumière tamisée, une musique douce en sourdine, une bougie parfumée pour embaumer légèrement la pièce...

Ensuite, il est essentiel de disposer des huiles, appareils et accessoires de massage nécessaires : selon le massage appliqué, tous les outils nécessaires au confort du patient et à l'aisance de l'application doivent être prêts sur le lieu pour ne pas interrompre la séance.

Enfin, le masseur lui-même doit être en de bonnes conditions.

En effet, il doit respirer la propreté et la fraîcheur, ses ongles doivent être bien coupés et ses mains réchauffées. Et comme le massage est une interaction d'énergies, le masseur doit être dans une condition idéale de bien-être physique, émotionnel et psychologique pour inspirer confiance à son patient.

## Maîtrise des techniques

La maîtrise des techniques de massage est une condition sine qua non d'une séance réussie. Ensuite, parmi les techniques employées, il est important de connaître l'huile adaptée au traitement voulu et ses effets sur le corps du massé. Cette huile ne facilitera pas seulement le glissement des mouvements du masseur, mais aussi la réception des bienfaits du massage.



D'autre part, le massage étant un art du toucher, l'habileté des mains est requise ainsi que la connaissance des points vitaux du corps.

Tout au long du massage, le masseur doit savoir écouter le corps de son patient et déceler chaque réaction pour agir en conséquence.

La maîtrise des principaux mouvements appliqués en massage tels que l'effleurage, la friction, le lissage, le meulage, le palper-rouler, le pétrissage, la pression, le tapotement, la vibration... s'acquiert après un stage ou une formation en massage dans un centre spécialisé.

## Le masseur professionnel



Le choix d'un masseur n'est pas toujours chose facile, masseur professionnel, masseur-kinésithérapeute, amateur ou automassage, tout est possible. Cependant, certains cas comme le massage thérapeutique nécessitent l'intervention d'un spécialiste pour éviter toute nuisance au bon fonctionnement de l'organisme.

Le massage recèle de nombreuses vertus à condition d'être réalisé par un masseur professionnel ou un bon masseur. L'expérience de ces praticiens leur permettra de moduler l'intensité des mouvements afin de les adapter à l'état du patient.

## Comment le reconnaître ?

Reconnaître un masseur professionnel est facile si l'on vérifie certains critères. Tout d'abord, ce dernier travaille généralement :

- ▶ dans un centre de beauté et de bien-être ;
- ▶ au sein d'une équipe sportive ;
- ▶ dans une clinique de rééducation ou de réadaptation ;
- ▶ dans un cabinet de chiropraticien ;
- ▶ dans un établissement spécialisé en soins palliatifs.



À part sur un lieu de travail précis, il est également possible de trouver un masseur professionnel dans les bateaux de croisières et les centres de vacances. Certains d'entre eux exercent une profession libérale et pratiquent le massage au domicile de leur client.

En dehors de son lieu de travail, le masseur professionnel est aussi reconnaissable par sa capacité à reconnaître l'état de ses clients et à prescrire le traitement approprié. Son aptitude à soigner les tissus et les articulations via des programmes de soins spécifiques et sa connaissance des appareils utilisés en massage sont aussi à prendre en considération. De plus, un masseur professionnel maîtrise pleinement une ou plusieurs techniques de massage, et sera toujours enclin à travailler en partenariat avec d'autres spécialistes exerçant dans ce domaine.

Enfin, un masseur professionnel doit disposer d'un diplôme attestant de ses compétences.

## Différentes catégories



Le métier de masseur professionnel se divise généralement en deux catégories professionnelles :

- les massothérapeutes ;
- les kinésithérapeutes.

Le massothérapeute travaille à la surface de la peau, au niveau des muscles, des tissus et des ligaments. Ses parfaites connaissances de l'anatomie lui permettent d'appliquer des mouvements pouvant soulager les douleurs et apporter une détente profonde. De par cette définition, le massothérapeute s'adresse à une large catégorie de personnes. Le kinésithérapeute, quant à lui, concentre surtout son savoir-faire sur des

personnes souffrant d'un problème fonctionnel. Son rôle vise essentiellement à rééduquer et à reconditionner physiquement les sujets atteints de paralysies ou souffrant d'un dysfonctionnement moteur.

## Quand recourir à un professionnel ?

Contrairement à un amateur, le masseur professionnel jouit d'une certaine notoriété aux yeux du public. Il sera notamment sollicité pour soulager les gênes et les douleurs au niveau des muscles et des articulations, ainsi que pour assouplir les raideurs musculaires.

Par ailleurs, le masseur professionnel optimise les programmes physiques comme le sport ou les exercices de fitness, et améliore le bien-être physique et psychologique.

Il traite aussi différentes maladies, dont les problèmes liés au stress.





## Le masseur-kinésithérapeute

Contrairement au masseur professionnel, le domaine d'intervention du masseur-kinésithérapeute est plus ciblé sur l'appui aux personnes souffrantes de paralysies et de problèmes neurologiques. En effet, dans ces cas, l'intervention d'un simple massothérapeute ou la pratique de l'automassage est insuffisante.

Tout comme le massothérapeute, le kinésithérapeute fait partie intégrante de la catégorie des masseurs professionnels.



**Bon à savoir :** le titre de masseur-kinésithérapeute est réservé aux personnes titulaires d'un diplôme d'État en la matière. Cette branche paramédicale figure dans le livre III du Code de santé publique.

## Principes



Un masseur-kinésithérapeute est titulaire d'un diplôme spécialisé dans ce domaine.

Son métier vise à utiliser le massage à des fins thérapeutiques, notamment pour le traitement des personnes souffrant d'un problème de motricité.

Grâce à ses connaissances particulières en anatomie, il se montre en mesure d'utiliser dif-

férentes techniques pouvant rétablir une fonction qui s'est altérée. Rien de tel qu'un soin prodigué par un kinésithérapeute pour retrouver l'usage d'un membre suite à une chirurgie réparatrice, par exemple.



En outre, le soin se réalise par une sollicitation des muscles, des tissus sous-cutanés et des tendons par l'intermédiaire d'une intervention manuelle. Contrairement aux autres praticiens, le kinésithérapeute mobilise plusieurs moyens afin d'optimiser les bienfaits du toucher. Parmi ceux sollicités figurent le froid, la chaleur, le courant électrique, les rayons infrarouges et le laser.

Ces moyens cités peuvent aider à stimuler les nerfs, le flux énergétique et le flux sanguin du massé. Après stimulation, le massage peut agir en profondeur augmentant ainsi ses bienfaits.

## Activités pratiquées

Les activités d'un kinésithérapeute ne se limitent pas au massage. Il est possible de faire appel à ce masseur professionnel pour :

- ▶ le drainage lymphatique ;
- ▶ la rééducation psychomotrice des personnes touchées par des problèmes neurologiques ;
- ▶ la rééducation neuro-vestibulaire et neuro-musculaire ;
- ▶ le massage respiratoire ;
- ▶ la mobilisation des articulations et les étirements musculaires ;
- ▶ l'électrothérapie, la cryothérapie et la thermothérapie ;
- ▶ la thérapie par ondes mécaniques ou électromagnétiques ;
- ▶ l'hydrothérapie, la balnéothérapie et la pressothérapie.



Le masseur-kinésithérapeute est également un grand spécialiste de la rééducation quelle que soit sa forme. Il peut ainsi intervenir en cas de rééducation neurologique, cardio-vasculaire, posturale ou en pédiatrie.

Les personnes victimes d'un accident font également appel à lui pour :

- ▶ une rééducation après amputation d'un membre ;
- ▶ une rééducation cutanée après une brûlure grave ;
- ▶ une rééducation abdominale ;
- ▶ une rééducation concernant les problèmes neurologiques, gynécologiques et post-partum.

## Traitements proposés



Le masseur-kinésithérapeute travaille en étroite collaboration avec un médecin.

Une fois la radiographie et les prescriptions médicales obtenues, son rôle consiste généralement à user de ses talents pour aboutir à l'objectif fixé avec le patient.

Il aide ainsi à prévenir un éventuel problème fonctionnel ou encore à rétablir une perte motrice. Pour ce faire, il planifie un programme combinant massages, exercices physiques, mouvements pour la rééducation et utilisation d'un appareil spécialisée. Un suivi régulier de ce traitement permet une correction progressive des problèmes fonctionnels.

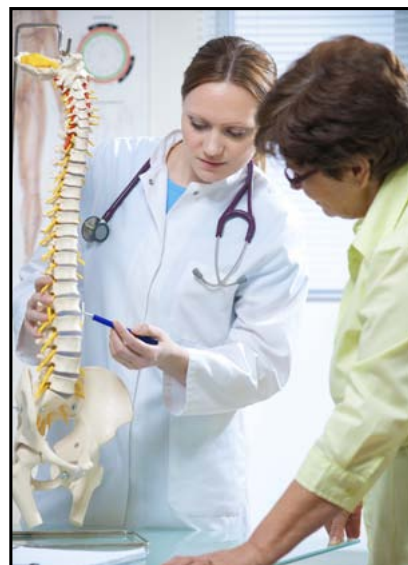
## Formations

Pour devenir kinésithérapeute-masseur, il faut franchir plusieurs étapes. Le diplôme d'État justifiant la capacité d'une personne dans l'exercice de ce métier nécessite une préparation de trois ans.

Les études s'effectuent souvent dans des centres spécialisés agréés ou des instituts publics ; les inscriptions à ce concours sont réservées aux bacheliers titulaires d'un bac scientifique.

Une fois le concours passé, l'étudiant entame une première année pour approfondir ses connaissances en anatomie, en physiologie et en rééducation.

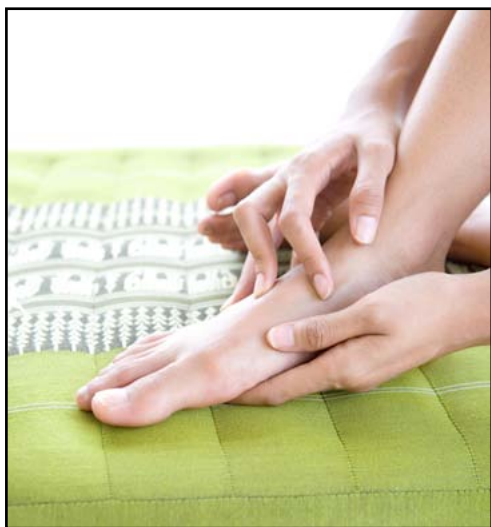
Après avoir travaillé dans ce domaine pendant quatre ans après la remise officielle de son diplôme, le kinésithérapeute peut espérer une évolution professionnelle.



Selon son choix, il peut préparer un diplôme destiné aux cadres de santé après un an d'étude ou encore de directeur de soin après deux ans d'études supplémentaires.

Il n'est pas rare également de voir des kinésithérapeutes qui se spécialisent en ostéopathie.

## L'automassage



L'automassage permet de profiter des bienfaits du massage sans faire appel au service d'un masseur professionnel.

Efficace et pratiquement gratuit, l'automassage apporte les mêmes vertus que les autres massages à condition de bien acquérir les principes de base et les techniques adaptées.

Se masser soi-même constitue ainsi une alternative aux autres techniques de toucher.

## Principe

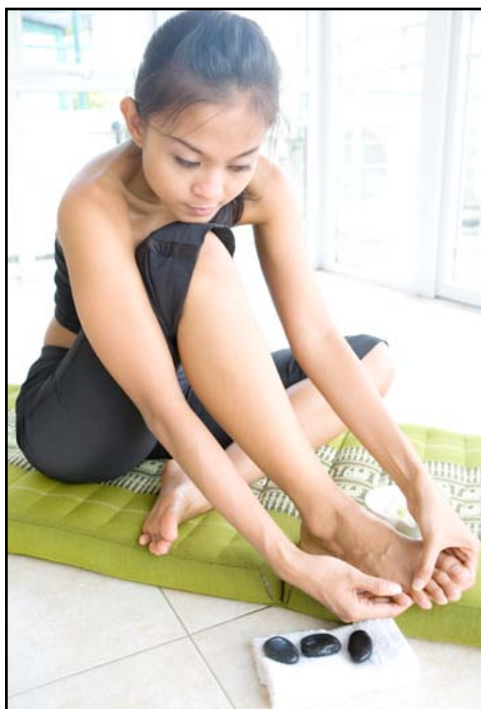
L'automassage est une technique de massage particulière qui consiste à se masser soi-même. Il s'agit d'une approche manuelle visant à se prodiguer soi-même un véritable moment de bien-être en soulageant les nœuds à l'origine des troubles physiques. Pratique, l'automassage peut être effectué à tout moment.



Afin d'en tirer un maximum de bénéfices, le mieux est cependant de fixer un créneau régulier pour faire son automassage. Selon le choix, il est possible de le faire au travail pendant la pause café, à domicile au moment de prendre un bain ou encore sur le lit avant de se coucher. Pour un effet optimum, il est également conseillé de réaliser l'automassage au moins une fois par semaine.

En outre, l'automassage peut être divisé en deux catégories spécifiques selon l'effet escompté : l'automassage relaxant et l'automassage énergisant.

## Automassage relaxant



L'automassage relaxant vise à éliminer les tensions accumulées après une journée de travail. Les techniques utilisées servent à atténuer les douleurs physiques grâce à une stimulation des tissus en profondeur. Ces mouvements agissent en dénouant les tensions musculaires provoquant les douleurs. De manière générale, l'automassage relaxant s'applique au niveau des jambes ou des bras. L'automassage relaxant au niveau des jambes n'est pas difficile. Pour le faire, entourez votre jambe avec vos mains, puis frottez-la de bas en haut. Une fois que vous sentez la chaleur sous vos mains, continuez l'application par des pétrissages.



À vous de doser l'intensité des mouvements selon vos besoins. Après une dizaine de minutes de pétrissage, terminez cette petite séance avec des effleurages destinés à calmer la zone d'intervention.

## Automassage énergisant

L'automassage énergisant est issu de la médecine traditionnelle chinoise. Contrairement à l'automassage relaxant, il est surtout destiné à ressourcer le corps en énergie. Il s'applique principalement sur certaines zones du corps comme le visage, les oreilles et les yeux.

L'automassage énergisant s'adresse particulièrement aux personnes souffrant d'une fatigue oculaire liée à une longue exposition des yeux devant un écran.



En pratique, commencez par un massage crânien en posant vos mains derrière votre tête et en dirigeant cette pression vers la base de votre cou. Effectuez ce geste plusieurs fois, puis continuez avec un massage des yeux. Pour cela, il vous suffit de frotter vos mains, puis de les placer sur vos yeux fermés tout en effectuant un massage en douceur. Sous l'effet de la chaleur, la zone oculaire se détendra.

## Techniques simples à réaliser



L'automassage est destiné à être pratiqué sans contraintes. Parmi ceux faciles à réaliser, on distingue l'automassage des oreilles, des mains et des pieds.

L'automassage des oreilles entre dans la catégorie des automassages énergisants. En général, il n'est pas appliqué seul, mais complète l'automassage du visage ou de la tête.



En pratique, le procédé apparaît très simple :

- ▶ Il vous suffit de placer vos doigts comme si vous vouliez pincer vos oreilles.
- ▶ Il faut commencer à partir du haut, puis descendre en continuant à malaxer vos oreilles avec vos doigts jusqu'au lobe, et recommencer en sens inverse.
- ▶ Ensuite, les mains sont les parties du corps les plus sollicitées dans la vie quotidienne. Il est donc normal qu'elles souffrent d'un problème de tension. L'automassage des mains a pour objectif d'enlever ce nœud et de détendre les muscles palmaires. Sa pratique aussi est simple :
- ▶ Déposez une main sur le dos de l'autre main, puis serrez en effectuant un mouvement de glissement du poignet au bout des doigts et inversement.
- ▶ Continuez en massant chacun de vos doigts et en insistant sur les articulations.
- ▶ Terminez par un automassage du poignet et de la paume en effectuant des mouvements circulaires avec vos doigts.

Enfin, tout comme les mains, les pieds jouent un rôle particulièrement important, puisqu'ils supportent le poids de notre corps. C'est pour cette raison que les sensations de fatigue au niveau des membres inférieurs sont courantes. Outre le recours à l'intervention d'un masseur professionnel, rien de tel qu'un automassage bien appliqué pour mettre un terme à ces gênes. L'automassage des pieds peut de plus se faire en toute facilité :



- ▶ Mettez-vous assis, puis massez l'un de vos pieds avec l'autre. Saisissez ensuite l'un de vos pieds avec vos deux mains, l'une en dessus et l'autre en dessous, puis massez-le en douceur.

- ▶ Pressez chacun de vos orteils, puis étirez-les doucement.
- ▶ Revenez sur les chevilles en éliminant les éventuels nœuds à l'aide d'un mouvement circulaire appliqué avec une pression de moyenne intensité.
- ▶ Terminez par un massage en douceur de la voûte plantaire.

## Où se faire masser ?



Choisir entre un salon de massage, un massage à domicile ou un massage en entreprise dépend principalement des besoins et de la disponibilité des patients.

Le salon de massage est le lieu le plus indiqué pour être sûr de recevoir un massage de qualité. Cependant, il restreint souvent cer-

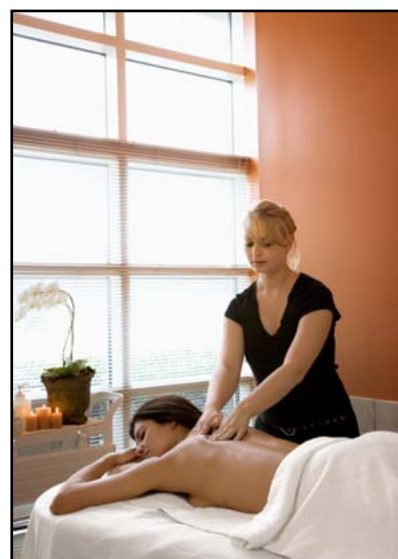
taines libertés qu'offre un massage à domicile ou en entreprise.

Les massages thérapeutiques ne peuvent être pratiqués que par des masseurs-kinésithérapeutes dans leur cabinet. Les autres professionnels du massage proposent uniquement des massages de relaxation ou de bien-être.

## Salons de massage

Le salon de massage est une des pièces maîtresses d'un établissement dédié à une cure, un soin, une thérapie ou au bien-être. Cet établissement peut être un institut, un cabinet privé, un centre spécialisé, un hôpital, une clinique ou un spa. Il se trouve aussi, dans de nombreux cas, dans le lieu de résidence même du masseur.

Le recours à un salon de massage est un petit luxe qu'il faut s'offrir pour avoir les services de professionnels et de meilleurs résultats. Le surplus du



tarif à payer est bien justifié, car le salon de massage présente de nombreux avantages par rapport à une séance à domicile ou en entreprise, pour le masseur, mais surtout pour la personne désirant se faire masser.

Par ailleurs, c'est un des rares endroits où l'on trouve une table de massage vraiment professionnelle, c'est-à-dire disposant d'un support pour la tête et d'une cavité pour le visage. Si besoin, la table de massage est réglée à une hauteur adéquate.



De plus, l'ambiance est souvent minutieusement concoctée pour détendre le patient (couleurs, musique, parfums, lumières...).

Une gamme de produits est également disponible pour chaque massage, chaque résultat attendu et chaque zone à masser (huiles, crèmes, infusions, bougies, encens...).

Un espace est spécialement dédié pour se déshabiller, se changer et pour ranger ses effets personnels. Une douche et un hammam sont aussi souvent aménagés pour la préparation au massage.

Malgré le professionnalisme dont fait preuve le personnel rattaché à un salon de massage, les séances ne sont pas toujours parfaites. Le masseur est soumis à la contrainte du temps ; payée à l'heure, sa prestation est chronométrée et inclut souvent le temps que le patient met pour se déshabiller, se doucher et se rhabiller.

D'autre part, le patient est indirectement obligé d'acheter les mêmes produits que ceux utilisés au salon de massage pour un usage à domicile. Et le choix de ces produits ne lui revient pas, car c'est le masseur qui l'impose.

Enfin, certains hammams et autres endroits à l'usage de tout public manquent parfois de décence, au niveau des mœurs et de l'hygiène.

## À domicile

Lors d'un massage à domicile, c'est le praticien qui effectue le déplacement en venant directement au domicile du massé. Cela permet au patient de bénéficier de toutes les vertus du massage, tout en restant confortablement chez lui : c'est donc la solution la plus pratique pour le patient.

Le massage à domicile connaît d'ailleurs actuellement une véritable explosion. Son succès provient de l'absence de déplacement pour le massé et du libre choix du massage, selon l'objectif escompté. Avec cette option à la carte, il appartient également au client de choisir le produit massant répondant à ses besoins.



Cependant, bien que cette absence de contraintes s'avère intéressante, cette formule n'apparaît pas indiquée pour les massages nécessitant un équipement plus sophistiqué comme la douche à affusion.

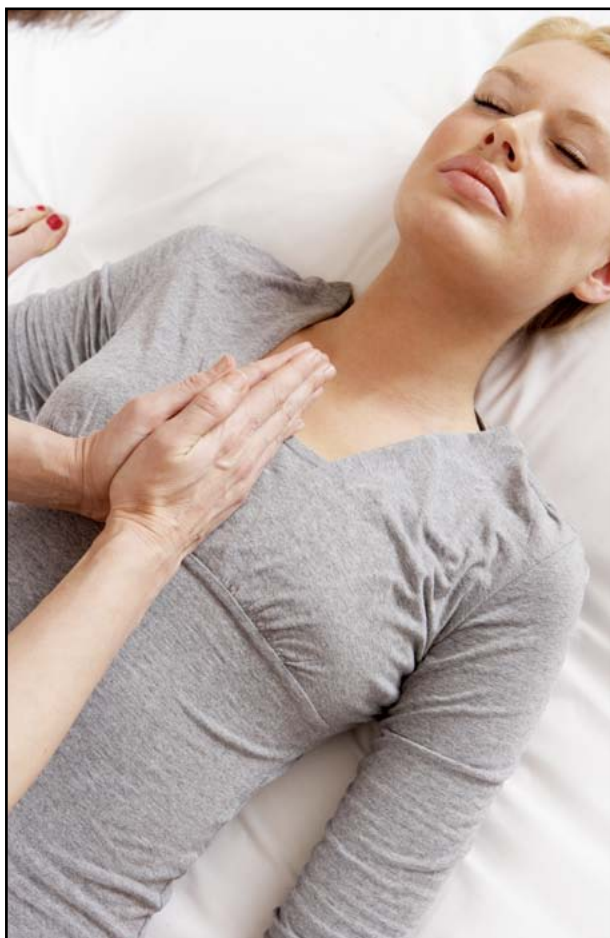
Il suffit donc de contacter le praticien, puis de choisir un massage à la carte parmi ceux proposés. Lors de cet entretien, tous les détails relatifs au service doivent être fixés entre le masseur et le massé.

Pour cela, quelques informations doivent être prises en compte comme le prix de la séance, sa durée ainsi que les produits utilisés.

Par ailleurs, dans un massage à domicile, c'est le massé qui doit réaliser la préparation matérielle de la séance avant la venue du masseur. Cela consiste à choisir l'endroit où se fera le massage ainsi que les accessoires utilisés : coussins, serviettes, etc.

Pour une ambiance plus apaisante, il est également conseillé de brûler de l'encens dans la pièce et d'y diffuser une musique douce.





Le massage à domicile ne concerne pas seulement la résidence principale du receveur. En effet, la demande concernant ce forfait atteint également une croissance rapide dans les lieux de vacances. Ainsi, il est toujours possible de solliciter la venue d'un masseur professionnel dans une chambre d'hôtes ou encore un hôtel.

En résumé, le massage à domicile offre de nombreux avantages pour le massé. Ce dernier peut choisir librement le produit de massage utilisé selon ses propres critères en matière de texture, de parfum, etc. Toujours dans ce sens, il appartient au massé de diffuser la musique qui le détend le mieux et d'adapter la lumière selon l'ambiance voulue.

Si lors d'un massage dans un centre spécialisé, le temps de déshabillage, de rhabillage et d'application de l'huile essentielle compte, ce n'est pas le cas pour un massage à domicile. Cela offre au massé l'avantage de bénéficier d'un temps de massage plus long.

Au niveau des tarifs, même si le déplacement du masseur se trouve à la charge du patient, le rapport qualité-prix semble attractif comparé à un massage dans un salon.

Toutefois, malgré ses innombrables intérêts, le massage à domicile a ses limites. C'est le cas notamment pour les personnes nécessitant un soin spécifique. Difficile, en effet, pour un particulier de se procurer certains appareils de massage à cause de leur coût élevé. Les patients ayant besoin de ces appareils n'ont d'autres choix que d'effectuer leur massage en se déplaçant dans un centre.



## En entreprise

Le massage en entreprise est préconisé pour lutter contre les gênes pouvant provenir suite à l'exercice d'un travail. Réalisé au sein même de l'établissement, il soulage efficacement la fatigue physique et intellectuelle liée aux tâches professionnelles.

Le massage en entreprise a vu le jour dans les années 1980, il s'agit d'une pratique inventée par le massothérapeute David Palmer, un spécialiste du massage Amma, qui a proposé sa technique au service des grandes entreprises de l'époque.

Son succès n'a pas tardé à venir, et de nombreuses grandes enseignes en Amérique et en Asie donnent à leurs employés la possibilité d'avoir recours à ce type de massages au sein même de l'entreprise et pendant les heures de travail.

Le massage en entreprise est appliqué suivant différentes techniques, en fonction des spécialités du masseur. Parmi les plus connues, nous pouvons citer le Amma, et le Tuina ou Shiatsu.

Contrairement aux autres techniques, il peut être réalisé sans qu'il soit nécessaire au massé de se déshabiller. Quelle que soit la méthode pratiquée, le massage est effectué à travers les vêtements et dépasse rarement une trentaine de minutes. Pour le massage Amma, le massé reste assis et le praticien réalise le toucher en se concentrant sur la partie haute du corps et le dos. Une séance peut être constituée d'un massage crânien, d'un massage des épaules et d'un massage dorsal.

Le Shiatsu utilisé en massage en entreprise se pratique, quant à lui, sur un tapis ou une table de massage. Le patient reste tout habillé et le praticien réalise des pressions au niveau des points d'acupunctures ou points réflexes en utilisant ses doigts.

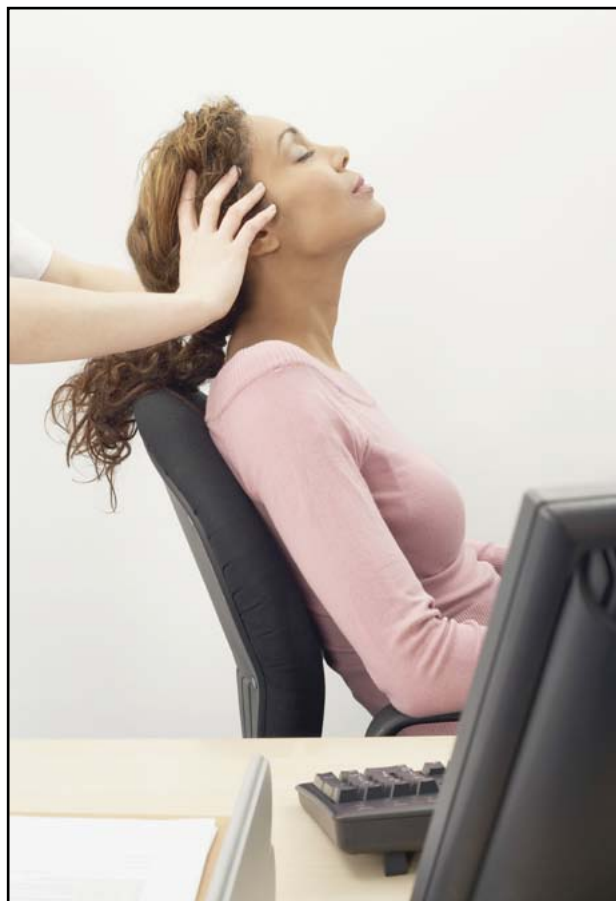


Ainsi, le massage en entreprise offre de nombreux bienfaits aux personnes qui le reçoivent.

Il permet notamment de :

- ▶ débloquer l'énergie en dénouant les nœuds corporels ;
- ▶ tonifier le corps le matin et le calmer le soir avant de rentrer ;
- ▶ soulager les douleurs du dos et les maux de tête ;
- ▶ guérir les problèmes musculaires, articulaires et lymphatiques ;
- ▶ éliminer le stress et la nervosité ;
- ▶ éliminer le manque de concentration ;
- ▶ accroître la productivité de l'entreprise en donnant plus de dynamisme à son personnel.

Toutefois, malgré ses bienfaits avérés, le massage en entreprise a ses limites.



Avant d'avoir recours à ce soin, le patient doit connaître son état physique ; ce type de massages s'adresse, en effet, aux personnes ayant un bon état de santé général.

Si tel n'est pas le cas, le mieux est de consulter l'avis de son médecin traitant avant d'adopter ce massage.

De plus, comme tous les autres massages, il est contre-indiqué en cas de problèmes cardio-vasculaires graves, en présence de lésions cutanées, sur une personne fiévreuse ou si le patient souffre d'un trouble circulatoire ou respiratoire aigu.

## Les prix



Le prix d'une séance de massage ne peut être déterminée avec exactitude, un large choix s'offre au public et peut répondre à tous les besoins et à toutes les bourses.

Que ce soit dans un salon de massage, pour un massage à domicile ou en entreprise, les coûts varient énormément.

Cela n'empêche toutefois pas de fournir quelques chiffres, à titre indicatif.

## Facteurs de variation

Les qualifications du praticien, le renom du salon de massage, la région, etc. sont autant de paramètres qui interviennent dans la détermination des tarifs.

Il faut ensuite envisager :

- ▶ les produits utilisés et la durée de la séance ;
- ▶ la gravité du problème à traiter ainsi que l'objectif (bien-être, relaxation, anti-cellulite, etc.) ;
- ▶ le type de massages souhaités (asiatique, ayurvédique, cachemirien, relaxation coréenne, etc.).



Il apparaît donc difficile de fournir un tarif précis pour le massage et la massothérapie.

Le mieux est de consulter directement le site du centre de massage ou de contacter le masseur pour les détails relatifs au devis.

## Récapitulatif

Prestations	Durée de la séance	Prix indicatif
Massage de la tête	20 min à 1 h	50 € à 100 €
Massage du dos	20 min à 1 h 30	50 € à 100 €
Massage abdominal	55 min à 1 h 30	80 € à 140 €
Massage des muscles	20 min à 1 h 30	50 € à 100 €
Massage complet	1 h 30 à 2 h	40 € à 200 €
Réflexologie	45 min	50 € à 70 €
Massage asiatique	45 min	50 € à 70 €
Massage shiatsu	45 min à 1 h	50 € à 100 €
Massage thaïlandais	1 h 30 à 2 h	65 € à 100 €
Massage oriental	45 min	50 € à 70 €
Massage ayurvédique	45 min à 1 h	50 € à 100 €
Massage cachemirien	45 min à 1 h	50 € à 100 €
Massage balinaï	1 h	50 € à 70 €
Relaxation coréenne	1 h	50 € à 70 €
Massage californien	1 h	50 € à 70 €
Massage suédois	1 h	50 € à 70 €
Massage assis	1 h	50 € à 70 €

En résumé, le prix d'un massage tourne généralement autour de 50 € pour une séance de 45 min dans la majorité des salons de massage. Les centres de prestige, quant à eux, proposent des tarifs particulièrement élevés pouvant atteindre les 200 € pour une séance de moins d'une heure.

Pour le massage à domicile, le prix d'une séance apparaît beaucoup plus élevé. Il faut compter environ entre 70 € et 90 € pour une heure de massage ; le déplacement du masseur étant compris dans ce tarif.



Il appartient donc au massé de choisir son massage et son masseur en fonction de son budget. Entièrement gratuit, l'automassage constitue également une alternative gagnante pour ceux qui veulent économiser.

## Les formations

Suivre une formation est incontournable pour savoir comment bien masser et apporter bienfaits et santé sur la personne bénéficiant du massage, ainsi que pour se professionnaliser dans ce métier.

La formation est alors un apprentissage théorique et pratique précis. Cette précision se manifeste par les différents types de modules abordés lors d'une session de formation.



Ces modules s'articulent autour des différents types de massage, des techniques et des résultats et contre-indications à connaître.

## À qui s'adresse la formation ?

La formation en massage n'est pas seulement réservée à ceux qui veulent en faire leur métier, elle s'adresse également aux particuliers qui souhaitent pratiquer cette discipline relaxante et thérapeutique pour leur compte personnel.

La formation est ainsi disponible pour une personne seule ou en couple, un étudiant désirant se former pour ses recherches, un professionnel exerçant dans un salon de beauté, un centre de bien-être ou un centre médical, ou encore pour un masseur déjà en exercice et désirant se perfectionner ou approfondir une technique particulière.



## Différentes formations

La formation en massage est, dans la plupart des cas, composée de plusieurs modules au choix. Ces derniers portent généralement sur :

- ▶ un massage particulier (suédois, ayurvédique, thaïlandais...) ;
- ▶ une technique précise (réflexologie, pierres chaudes, aromathérapie, relaxation, drainage lymphatique...) ;
- ▶ le traitement d'une zone bien définie du corps (dos, jambes, massage du visage pour les esthéticiennes, massage du crâne pour les coiffeurs...) ;
- ▶ une catégorie de patients (femme enceinte et bébé, relaxation pour couple, massage pour personnes atteintes d'un cancer...) ;
- ▶ l'utilisation d'un accessoire bien précis (bol tibétain, galets ou pierres chaudes...).



## Quelle durée choisir ?



La durée d'une formation en massage est variable selon le module choisi. Comprise entre deux jours à plusieurs mois, elle est souvent exprimée en volume d'heures.

Par ailleurs, les horaires sont au choix et conviennent aussi bien pour les personnes libres toute la semaine que celles en acti-

tivité les jours ouvrables. L'idéal est bien sûr de mettre rapidement en pratique la formation, afin de ne pas oublier les techniques et astuces enseignées. Un certificat vous est délivré à la fin, que ce soit lors d'un stage ou d'une formation complète.

Le choix de la durée dépendra de la formation souhaitée. Plus elle sera ciblée, moins la durée sera longue, et vice et versa.

## Quel établissement choisir ?



Plusieurs centres spécialisés en bien-être offrent des formations en massage dans les pays d'Europe et d'Asie. Pour bénéficier d'un apprentissage efficace, le futur masseur doit se référer à certains critères comme la renommée de l'établissement, l'ancienneté, l'accréditation (de préférence les centres agréés par l'État) et l'équipement fourni.

D'autre part, il ne faut pas se fier à la taille de l'établissement, ni à la proximité, ni aux brochures trop alléchantes.

Pour se faire une idée exacte de la qualité d'un établissement et du programme de formation qu'il propose, le meilleur moyen est de se renseigner sur place.

## Pour aller plus loin

### Astuce

---

#### Une posture adaptée pour des mouvements de massage performants

 par Yukigi

*Certes, il est important de connaître les techniques de massage, mais encore faut-il les appliquer correctement. En effet, le masseur doit adopter une posture adaptée non seulement pour assurer un massage optimal, mais aussi pour se préserver soi-même. Voici donc quelques conseils pour bien masser.*

*Tout d'abord, le masseur doit toujours garder son dos bien droit afin de se servir du poids de son corps pour apporter plus de profondeur et de rythme à ses mouvements.*

*Ensuite, pour un massage réalisé au sol, il faut s'agenouiller en gardant les genoux légèrement écartés. Il est important également de changer de position autant de fois que nécessaire, sans jamais rester trop longtemps au même endroit. Cela vous permettra en outre de suivre la direction des mouvements de massage.*

*Enfin, si le masseur utilise une table de massage, il doit alors se tenir debout, jambes écartées et genoux pliés. Le corps tout entier doit ensuite suivre le rythme des gestes du massage.*

### Questions/réponses de pro

---

#### Choisir son école

*Je souhaite suivre une formation afin de pouvoir pratiquer le massage suédois. Pouvez-vous me donner des conseils quant au choix de l'école ?*

 Question de Mila

#### ► Réponse d'Amoah massages bien-être

*Je pense que la première chose à faire est de vérifier l'ancienneté de l'école, trop de personnes prétendent pouvoir faire office d'école et ne durent que très peu de temps. Les certificats obtenus n'ont alors que peu de valeur.*

*Ensuite, il serait bon de savoir si l'école est affiliée à une fédération ou est agréée par l'État, c'est un plus.*

---

## **Formation pour ouvrir un salon de massage**

*Je souhaiterais me lancer dans le domaine du massage, mais je ne sais vraiment pas comment y parvenir. Je me suis bien renseignée sur les formations, mais il y en a tellement que je suis un peu perdue ! Pouvez-vous me donner des conseils ?*

 Question de Laura62670

### ► Réponse de Le Corps Mémoire

*En dehors des écoles de masseur-kinésithérapeute, vous pouvez vous orienter vers une école de massage bien-être. Les plus sérieuses se sont regroupées en fédérations comme la FFMBE (massage bien-être) ou la FFMTR (massage traditionnel de relaxation).*

*Certaines écoles forment aussi à la somatothérapie ou psychothérapie à médiation corporelle, tandis que d'autres sont plus proches d'une orientation esthétique ou spa. À vous de choisir en fonction de votre projet. Sachez cependant que les formations de massage bien-être ne sont pas encore reconnues par le législateur.*

### ► Réponse de Massage Factory

*Évitez les fédérations ! Elles ne vous apporteront strictement rien, si ce n'est une adhésion en échange de... rien ! Vous aurez le même problème avec les fédérations qu'avec les écoles, il n'y a pas qu'une seule fédération.*

*Les écoles ne sont pas reconnues par l'État. Or, les fédérations sont souvent montées par les écoles ou liées à une école pour essayer de donner une crédibilité à l'enseignement. La seule chose qui compte, c'est votre jugement et, idéalement, vos connaissances dans le domaine.*

*Donc, si vous n'êtes pas formée au massage et n'avez aucune connaissance du marché du massage, oubliez l'idée d'ouvrir un salon de massage ! Faites déjà une formation qui vous prendra plusieurs années afin d'être suffisamment compétente et commencez en indépendante, en faisant des massages à domicile ou en travaillant comme salariée pour avoir de l'expérience. Aucun métier ne s'apprend en quelques mois, même si vous trouvez des formations de quelques jours, il vous faudra plusieurs années de pratique pour être compétente.*

*De plus, ouvrir un salon n'implique pas seulement de savoir masser, cela nécessite aussi d'autres compétences et surtout de lourds investissements.*

*Néanmoins, en théorie, vous pouvez aussi tout à fait ouvrir un salon sans connaître le massage, la plupart des salons ou spas actuels sont ouverts par des personnes qui ne pratiquent pas le massage. Vous pouvez apporter d'autres connaissances et vous entourer de personnes compétentes en vous associant ou en salariant.*

*Ainsi, pour ouvrir votre salon, vous aurez d'abord besoin de fonds. Ouvrir un lieu simple coûte entre 100 000 € et 500 000 €, cela peut aller jusqu'à 800 000 € pour un spa. Vous devrez donc faire un emprunt à 50 % et apporter une mise de départ. Cependant, ces chiffres varient en fonction des régions.*

*Ensuite, vous devez savoir recruter correctement et gérer une équipe. Si vous ne savez pas faire de massages, vous pouvez faire appel à une spa manager.*

*Il est aussi essentiel d'être commercial, vous devez être capable de mettre votre lieu en avant, de savoir en parler, de fidéliser la clientèle, de générer du CA.*

*Enfin, le massage est une activité à faible marge, il faut donc savoir optimiser les coûts. Pour cela, il faut faire les bons achats dans vos consommables et dans votre matériel.*

---

### **Une assurance pour pratiquer le massage Amma ?**

*Ai-je besoin d'une assurance quelconque pour pratiquer le Amma sur mon lieu de travail ? Sachant que j'ai suivi une formation complète en massage Amma sur chaise seulement.*

 Question d'Amma

#### **• Réponse d'ESA**

*Dans la mesure où vous recevez des clients, il est toujours plus prudent pour vous d'avoir une RCP : Assurance Responsabilité Professionnelle. Si jamais la personne glisse et se blesse, vous serez plus tranquille.*

#### **• Réponse de Sissi**

*Vous allez masser, et cela n'est jamais un acte bénin. Je vous conseille vivement de prendre une assurance responsabilité civile en cas de problème.*



► Réponse de Massage Factory

*Il vous faut une RCP ! Votre formation n'est pas si complète que vous le dites. Les écoles qui vendent des formations professionnelles se doivent de conseiller leurs élèves sur les bases pour commencer à travailler ; adresses d'assureurs, moyens de communication, conseils sur le matériel, fournisseurs de qualité, etc.*

► Réponse d'Asialine

*Il est nécessaire d'avoir deux assurances : une RC exploitation (chute d'une personne) et une RC professionnelle (problème suite à une pratique professionnelle).*

► Réponse de Staelen

*Nous tenons à vous rappeler que le massage à but thérapeutique ou non thérapeutique est strictement réservé aux masseurs-kinésithérapeutes diplômés d'État ou titulaires d'une autorisation d'exercer délivrée par le ministère de la Santé (articles L.4321-1 et R.4321-3 du Code de la santé publique) et inscrits au Tableau de l'Ordre.*

*Ainsi, toute pratique du massage par des personnes non titulaires du diplôme d'État de masseur-kinésithérapeute ou d'une autorisation d'exercer délivrée par le ministère de la Santé est constitutive du délit d'exercice illégal de la profession de masseur-kinésithérapeute prévu à l'article L.4323-4 du même code.*

*Nous vous rappelons également que, d'après le Code civil, les actes illégaux ne peuvent être assurés.*

---

## **Massage détente par un kinésithérapeute**

*Un kinésithérapeute est-il en mesure de réaliser un massage détente ?*

 Question de Sidonie

► Réponse de Yukigi

*Théoriquement oui, mais le kinésithérapeute n'a pas toujours suivi une formation spécifique axée dans ce sens. De plus, il a rarement le temps de se consacrer à un massage bien-être ou relaxant.*

---

## Choisir entre un kinésithérapeute et un institut

*Comment faire son choix entre un massage en institut et un massage réalisé par un kinésithérapeute ?*

 Question de Gaétanne

► Réponse de Yukigi

*Pour savoir si vous devez consulter un kinésithérapeute ou vous faire masser dans un institut, il faut définir le massage dont vous avez besoin.*

*Le recours à un kinésithérapeute s'impose d'emblée pour tout traitement ou massage thérapeutique.*

*Un institut de thalassothérapie ou de beauté pourra convenir pour un massage bien-être ou de relaxation.*

# Lexique

---

## Asthme bronchial

Asthme provoqué par une inflammation des muqueuses au niveau des voies respiratoires. Dû à une allergie, il est souvent accompagné de toux et de contractions spasmodiques.

## Ecchymose

Traumatisme apparaissant après un endommagement capillaire, son appellation courante est « bleu ».

## Fascia

Ensemble des tissus conjonctifs de l'organisme.

## Hyperthyroïdie

Hyperfonctionnement de la glande thyroïde qui se caractérise par un état d'agitation et de nervosité.

## Hypoderme

Partie profonde de la peau, à l'opposé de l'épiderme, partie superficielle.

## IR

« Infrarouge », c'est-à-dire une lumière non visible à l'œil nu.

## Lymphhe

Liquide incolore circulant dans les vaisseaux lymphatiques et servant à épurer les cellules du corps.

## Massage de Breuss

Massage effectué essentiellement au niveau de la nuque et le long de la colonne vertébrale.

## Massage holistique

Massage considérant l'être humain dans sa globalité en tenant compte de son aspect physique, émotionnel et psychique.

## Nodules hypertrophiés

Augmentation de l'épaisseur des surrénales nodulaires.

## Œdème cardiaque

Insuffisance cardiaque.

## Organes du péritoine

Organes situés dans la cavité abdominale, enveloppés dans une sorte de sac, le péritoine.

## Praticien

Personne qui pratique le massage, il est également appelé kinésithérapeute ou massothérapeute.

## Sinus carotidien

Zone de divergence entre chaque artère carotide interne et externe qui assure essentiellement l'irrigation du cerveau.

## Système immunitaire

Système de défense naturelle de l'organisme contre les maladies.

## Thrombose

Formation d'un caillot de sang à l'intérieur d'une veine et qui empêche la bonne circulation sanguine.

## Tumeur maligne

Tumeur qui peut proliférer en détruisant les structures sous-jacentes.



# Index des questions et des astuces

---

<b>I. La massothérapie</b>	<b>12</b>
Optimisez vos massages	41
Massage après une opération	41
Massages thérapeutiques	42
Drainage lymphatique	42
Massage contre le cancer	43
<b>II. Les techniques et les zones de massage</b>	<b>44</b>
Massez-vous le ventre pour vous déconstiper	78
Automassage	78
Quel massage pour une hernie discale cervicale ?	79
Massages efficaces pour prévenir la peau d'orange	79
Un massage pour mieux dormir	79
Vêtements pour un massage	80
Douleurs pendant et après un massage	81
Périodicité des massages	81
<b>III. Les types de massage</b>	<b>82</b>
Massage vibratoire aux ondes des bols tibétains	120
Massage ayurvédique complet	120
Conseils pour un massage assis	121
Activité après une séance de massage	122
Massage vibratoire	122
<b>IV. Les produits et appareils de massage</b>	<b>123</b>
Zoom sur le massage aux pierres chaudes	146
Massage aux bougies	146
Massage et kinésithérapie	147
Conservation d'huiles de massage	147
Fonctionnement des appareils anti-cellulite	148

<b>V. Se faire masser</b>	<b>149</b>
Une posture adaptée pour des mouvements de massage performants	173
Choisir son école	173
Formation pour ouvrir un salon de massage	174
Une assurance pour pratiquer le massage Amma ?	175
Massage détente par un kinésithérapeute	176
Choisir entre un kinésithérapeute et un institut	177

## Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage

---

Nos sites permettent aux professionnels et spécialistes de publier et partager leur savoir-faire (réponses aux questions des internautes, astuces, articles...). Une sélection de leurs meilleures contributions a été incluse dans cet ouvrage.

Tous les jours, de nouveaux professionnels s'inscrivent et publient sur nos sites. Faites appel à eux : ces pros savent de quoi ils parlent !

### 1001 Bien-Être – Membre pro

Spécialiste français des massages de bien-être, une équipe de professionnels vous accueille afin de vous faire découvrir l'univers des massages de détente et de relaxation.

Départements d'intervention : 69

Adresse : 21 rue Ferrandière, 69 002 Lyon

Téléphone fixe : 04 78 42 59 45

### Amoah massages bien-être – Membre pro

Pratique de différents massages personnalisés : abhyanga, réflexologie plantaire, kata amma assis, sarawak, massage californien, etc.

Départements d'intervention : 83

Adresse : 5 lot Les Jonquilles, 83 210 Solliès-Pont

Téléphone portable : 06 67 92 80 39

### Cabinet de thérapies manuelles – Membre pro

Cabinet de massages thérapeutiques : réflexologie, massage détente, réajustement tendineux et musculaire, méthode Bowen.

Départements d'intervention : Export

Adresse : Rue de la Promenade, 42 1630 Bulle, Suisse

Téléphone fixe : 07 93 59 02 76

## ESA – Membre pro, expert

Cure d'amincissement « Nouveau souffle » pour maigrir avec des séances de soins d'acupuncture chez des praticiens formés à la cure ; suivi des résultats avec des conseils alimentaires permanents par Internet.

Départements d'intervention : France

Adresse : 16 rue Pottier , 78 150 Le Chesnay

Téléphone fixe : 01 39 43 54 40

Téléphone portable : 06 60 61 91 88

## Le Corps Mémoire – Membre pro

Massages bien-être, séjours de ressourcement et de mieux-être : accompagnement, écoute et conseil, relation d'aide par le toucher, somatothérapie, initiation au toucher relationnel.

Départements d'intervention : 12 | 34

Adresse : Le Terrail, 12 620 Castelnau-Pégayrols

Téléphone fixe : 05 65 62 04 49

Téléphone portable : 06 24 30 64 14

## Massage Factory – Membre pro

Spécialiste en Europe en équipements, produits et accessoires pour les massages auprès des instituts de beauté, instituts esthétiques, écoles de massage ou masseurs indépendants.

Départements d'intervention : France + Export

Téléphone portable : 06 29 30 13 07

## Nuad Thai Sabai Paris – Membre pro

Salon de soins et de massages thaïlandais : reconnexion de toutes les fibres de l'Être, apaisement des tensions du corps et de l'esprit.

Départements d'intervention : 75 | 77 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95

Adresse : 3 quai de la Tournelle, 75 005 Paris

Téléphone fixe : 01 43 26 25 90

Téléphone portable : 06 88 38 81 05

## Paradizen – Membre pro

Salon de massages bien-être à but non thérapeutique : lympho-énergie, réflexologie plantaire thaï, amma, shiatsu du visage, massage du dos à la bougie, soins des jambes et boutique de produits biologiques.

Départements d'intervention : 78

Adresse : 11 place du Vieux Pressoir, 78 124 Mareil-sur-Mauldre

Téléphone fixe : 01 34 75 31 88

## Source énergétique – Membre pro

Salon de relaxation propice à la détente : massages, réflexologie, magnétisme, etc.

Départements d'intervention : 80

Adresse : 35 bis avenue Henri Barbusse, 80 330 Longueau

Téléphone fixe : 03 60 01 45 68

Téléphone portable : 06 24 41 47 58

## Verger – Membre pro

Massages et bien-être holistiques, séances individuelles et personnalisées : massage tonique, doux, enveloppant, restructurant, avec ou sans huile.

Départements d'intervention : 13

Adresse : 8 rue des Trois Frères Barthélémy, 13 006 Marseille

Téléphone portable : 06 11 89 20 34



# Trouver des professionnels près de chez vous

---

Vous souhaitez faire appel à un masseur professionnel  
ou vous déplacer en institut ?  
Retrouvez tous les professionnels de la massothérapie  
proches de chez vous grâce à Pages Jaunes.



<http://massage.comprendrechoisir.com/annuaire>

**FIN**