

Par Marie-Laurence Grézaud



## SEPT MASSAGES À TESTER POUR SE FAIRE DU BIEN

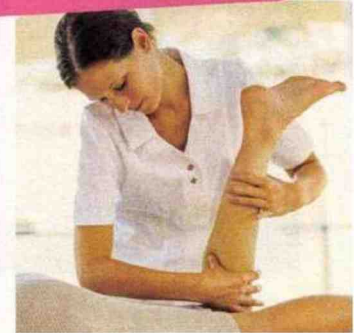
**1 CALIFORNIEN**  
Antistress et enveloppant. C'est un massage *cocooning*. Il se pratique avec une huile souvent aromatique et sur une table. Pressions subtiles, longs glissés et doux pétrissages, les mouvements sont lents et fluides pour une détente profonde et un relâchement à la fois physique et psychique. On parle de massage psychocorporel car s'il détend le corps, il libère aussi les émotions.

**2 SUÉDOIS**  
Inventé – par un Suédois ! – pour optimiser les performances des athlètes, ce massage étend les muscles en profondeur et assouplit les articulations. Pressions fermes, pétrissages et frictions toniques favorisent la circulation sanguine et lymphatique, diminuent les

douleurs chroniques (articulaires ou autres), les tensions dues au stress et redonnent de l'énergie. Le praticien peut adapter le rythme – plus ou moins vigoureux et en profondeur – en fonction de vos besoins.

**3 CHI NEI TSANG**  
Ce massage du ventre issu de la médecine traditionnelle chinoise libère les blocages énergétiques dans le second cerveau. Tapotements, frictions, pincements, pressions plus ou moins profondes avec les mains ou les doigts sur les organes internes (foie, rate, pancréas, intestin) relancent leur fonctionnement. Le ventre étant considéré comme le centre des émotions, son massage les apaise et prévient l'épuisement du système nerveux et des organes. Avec, en prime, une amélioration de la digestion et du sommeil.

### POUR ALLER PLUS LOIN



### LE CHOIX DE MAINS EXPERTES

Il n'est pas toujours simple de dénicher le bon massage pour soi, ou le bon praticien. Le massage à visée thérapeutique est réservé aux kinésithérapeutes, tandis que le massage (ou modelage) à visée de bien-être peut être pratiqué, depuis 2018, par toute personne.

👉 **Avant de démarrer**, un masseur doit vous questionner sur votre état physique, vos préférences et vos allergies éventuelles pour l'huile de massage, et vos attentes. En cas de maladie, douleurs, fragilité osseuse ou autre, signalez-le.

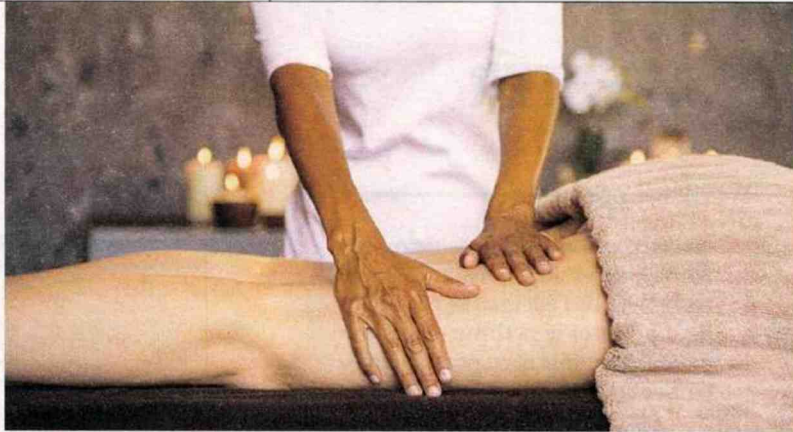
👉 **Rien ne vaut une main experte** qui s'adapte au corps et aux besoins précis de chacun. Fiez-vous à votre ressenti, un massage peut convenir à une amie et pas à vous.



© MAPA / GETTY IMAGES - FABRICE POINCELETON / PHOTONONSTOP



C'EST POUR MOI | bien-être



© RIDCFRANZ / GETTYIMAGES

**4** KOBIDO

C'est un massage japonais du visage qui s'apparente à un lifting naturel. Tapotements, pincements, effleurements, drainage : il existe plus de 40 techniques à des vitesses ou des intensités différentes pour s'adapter à chacun. Le toucher améliore la circulation, détend les muscles, stimule les points d'acupression et tonifie la peau. Les traces de fatigue disparaissent, les rides d'expression sont moins creusées, le teint est plus uniforme. Effet bonne mine garanti !

**5** LYMPHATIQUE

Sensation de lourdeur, de gonflement (œdèmes), fatigue, digestion difficile... Voilà la solution. Ce massage est effectué avec les doigts et la paume des mains par pressions soutenues tout au long du trajet du retour lymphatique vers le cœur. Il relance la circulation de la lymphe, stimule la circulation sanguine, décontracte les muscles et décongestionne les tissus (c'est parfois un peu douloureux) avec un effet drainant sur l'ensemble du corps. Praticué par les kinésithérapeutes, c'est un massage doux sans huile ni gel, alors que le drainage lymphatique japonais, lui, s'effectue avec des huiles aromatiques de façon plus tonique.

**6** LOMI LOMI

Ce soin ancestral hawaïen vise à réharmoniser le corps et l'esprit tout en douceur en relançant l'énergie, appelée *mana*. Douleurs, contrariétés et anxiété proviendraient d'une mauvaise circulation. Le masseur enchaîne étirements, acupressions, pétrissages avec les mains, les poings et les avant-bras pour des gestes fluides, enveloppants, qui sécurisent le mental. Ce massage est aussi recommandé pour soulager les douleurs lombaires, articulaires et les rhumatismes.

**7** DEEP TISSUE

C'est un massage appuyé des tissus profonds et des fascias (fine membrane enveloppant les muscles et les organes). Très prisé des sportifs, il s'adapte aussi aux actifs et aux sédentaires ayant des douleurs musculo-squelettiques. Les pressions s'effectuent avec lenteur et précision à l'aide des pouces, des paumes, des poings, des coudes et des avant-bras sur les nœuds et les zones de tension du corps, jusqu'à ce qu'ils se dissipent. Il décongestionne les fibres musculaires, oxygène les tissus, draine les toxines, et agit sur la circulation. Avec un corps moins raide, on se sent revitalisé !

3 QUESTIONS À...



**Doriane Salaun**,  
spa manager  
du centre Valdys,  
Roscoff (Finistère).

**C'est quoi un bon massage ?**

C'est celui qui vous amène à un complet lâcher-prise. La technique de toucher employée par le praticien doit parvenir à détendre le corps et mettre en confiance l'esprit jusqu'à parvenir à cet état de bien-être profond.

**Comment savoir s'il est adapté à nos besoins ?**

Le masseur vous questionne au préalable sur votre état physique et vos attentes. Outre les contre-indications au massage\*, signalez vos zones douloureuses. Exprimez aussi vos envies ! Si vous souhaitez un massage relaxant, ou plus tonique et drainant...

**Quel est votre massage signature ?**

Le massage Vague de sérénité, où l'on retrouve les ondulations douces du massage californien et l'utilisation de l'eau de mer sous forme de boule d'eau de verre chauffée que l'on applique sur les tensions musculaires du dos.

\* En cas de phlébite, de plaies, d'opérations récentes non cicatrisées, de fracture, de cancer de la lymphe ou de métastases douloureuses.

