



Les massages qui soignent

UN MASSAGE, C'EST PARFOIS PLUS QU'UNE SIMPLE SÉANCE DE RELAXATION. Par Sarah Connor

Le drainage lymphatique

Pour atténuer les problèmes de circulation, de jambes lourdes, de rétention d'eau et le syndrome pré-menstruel.

Le principe : favoriser le trajet de la lymphe (le liquide qui nourrit et « nettoie » nos cellules) vers le cœur et désengorger les tissus. Il consiste en pressions circulaires répétitives sur des points précis (clavicule, genoux, aine) et en mouvements à effet pompe sur le réseau lymphatique.

En pratique :

Durée : de 1 heure à 1 h 30.

On en sort : en ayant envie de faire pipi!

Prix : de 50 € à 90 €.

Où ? Chez un kiné, en thalasso et dans certains instituts : Guinot (guinot.com), Guerlain (guerlain.com).

Le massage californien

En cas de baisse de libido, pour reprendre conscience de son corps et booster son estime de soi. Selon une étude allemande, il améliorerait certains symptômes dépressifs.

Le principe : stimuler la peau et ses terminaisons nerveuses, plutôt que les muscles. La manœuvre est effectuée avec des huiles parfumées. Les effleurages, lents, fluides, enveloppants, se font d'abord en douceur, pour s'intensifier progressivement.

En pratique :

Durée : de 45 min à 1 heure.

On en sort : sur un petit nuage...

Prix : de 50 € à 80 €.

Où ? Chez les kinés. Et à Paris : MassâG (01 53 75 23 94), Les Bains d'Orient (01 40 05 03 90); en province : Spa Bain de Soi (03 20 40 00 18).

Le massage thaï

Contre les maux de tête, le stress, la fatigue, les douleurs dorsales ou articulaires.

Le principe : rééquilibrer l'énergie vitale (le qi), source de bonne santé, selon la médecine traditionnelle asiatique. La technique du toucher cible tous les tissus : épiderme, muscles, articulations... Ce massage (à sec) très rythmé alterne étirements, pressions profondes et pétrissages effectués avec les pouces, les genoux ou les coudes : rien à voir avec des effleurages!

En pratique :

Durée : au moins 1 heure, souvent plus.

On en sort : avec l'impression d'être passée sous un rouleau compresseur.

Prix : de 70 € à 90 €.

Où ? À Paris : Thaï Home Spa (01 42 77 28 28); Wissai (01 45 53 29 23); Espace France Asie (01 49 26 08 88). Paris et province : chez certains kinés et Cinq mondes (cinqmondes.com).

SPA OU KINÉ ?

Celles qui sont sensibles à l'environnement préféreront les ambiances feutrées et cocooning des spas et instituts. Mais, s'il existe de nombreuses formations aux techniques du bien-être, seule celle de masseur-kinésithérapeute est reconnue par l'État (trois ans d'études). Et, selon la loi, eux seuls sont habilités à utiliser le terme de massage, tous les autres devant parler de « modelage », « relaxation », ou « soin corporel ».

Le massage ayurvédique

Contre les insomnies, les tensions nerveuses, les angoisses et l'anxiété; pour rebooster son énergie.

Le principe : basée sur la prévention, la technique abhyanga issue de la médecine indienne comprend palpations, frictions, tapotements et pétrissage du corps, enduit d'huile de sésame chaude. L'idée est de travailler sur toutes les énergies : celles du système nerveux et hormonal (Vat), celles du système digestif (Pitt) et celles des fluides corporels (Kaph).

En pratique :

Durée : de 1 h 30 à 2 heures.

On en sort : flapie, avec l'envie de dormir.

Prix : de 80 € à 120 €.

Où ? À Paris : Renaissance (01 42 72 05 72); Centre Tapovan (tapovan.com). En province : Soins de Soi (05 56 75 20 56); Zen Form (04 91 86 48 48).

Le shiatsu

Pour se débarrasser du stress, retrouver le sommeil, réguler le transit, dénouer les contractures.

Le principe : ce massage japonais est basé sur l'acupression : le bout des doigts remplace les aiguilles sur les points d'acupuncture. Les pressions sont plus ou moins toniques, selon les besoins. À noter : il se pratique habillé et à même le sol pour les puristes.

En pratique :

Durée : de 45 min à plus d'1 heure.

En sortant : on peut avoir un peu mal au crâne.

Prix : de 60 € à 105 €.

Où ? À Paris : Comfort Zone (comfortzone.it); Omnisens (01 43 41 96 96). En province : Spa Kemana (05 59 22 12 13); liste des praticiens à la Fédération française de shiatsu traditionnel (ffst.fr).