



ET MOI...

DIX MASSAGES BIEN-ÊTRE : COMMENT CHOISIR LE SIEN

Sylvia Vaisman et Claude Vincent
Illustrations: Andrea Mongia



Thaïlandais, balinais, californien, ayurvédique, chi-nei-tsang, shiatsu, kobido... La variété des massages proposés dans les centres de bien-être est impressionnante. Bien réalisés, ces soins offrent de réels bénéfices pour la santé. Mais lequel est le mieux adapté à mes besoins ?
Tour de piste à l'occasion du Salon Les Thermalies.



« PLUSIEURS ÉTUDES SÉRIEUSES ONT MONTRÉ L'IMPACT PUISSANT DES MASSAGES, LES BÉNÉFICES SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET LA TENSION ARTÉRIELLE. »

Jamais les spas, thalassos, salons de massage et autres instituts de bien-être prodiguant des rituels manuels n'ont été si nombreux. Et la demande est soutenue: 28% des Français s'offrent désormais plus ou moins régulièrement ce luxe et 62% en rêvent (1). La détente et le plaisir immédiat du toucher ne sont pas leurs seules motivations. Pour 63% des adeptes, se faire masser aide à lutter contre la déprime et pour 59% à se maintenir en meilleure santé.

« Ces bienfaits sont prouvés, affirme la docteure Michèle Marchaland, médecin à la thalasso Valdys, à Roscoff. Plusieurs études scientifiques sérieuses ont montré l'impact puissant des massages sur le cerveau et le corps. Ils augmentent la production de dopamine, l'hormone de la motivation, et celle de la sérotonine, indispensable à la bonne gestion du stress. Les bénéfices sur le système immunitaire et la régulation de la tension artérielle sont également avérés. »

Au Canada, des chercheurs de l'université de Hamilton ont montré sur de jeunes sportifs que l'effet des pétrissages et des frictions de la cuisse après une heure de pédalage se transmettaient

au cœur des cellules musculaires, activant des gènes qui neutralisent l'inflammation. D'où une réduction des douleurs et des courbatures. Mais pour bénéficier de ces vertus, encore faut-il recevoir un vrai massage, exécuté dans les règles de l'art, et non de simples « papouilles », certes agréables mais à l'impact limité. Pour cela, « rien ne vaut un praticien confirmé en mesure de s'adapter aux spécificités et aux fragilités de chacun », indique Michèle Marchaland.

Il est donc préférable de se renseigner au préalable sur son expérience et les soins prodigués. Il existe en effet une grande offre de massages, ciblant l'ensemble du corps ou juste certaines parties (ventre, crâne, visage, pieds...), qui font appel à des techniques différentes: étirements, frictions, effleurage, pressions, vibrations, etc. Nos clés pour choisir celui qui convient le mieux à vos attentes.

1 LE SHIATSU : ÉLOIGNER LA FATIGUE

Ce massage traditionnel japonais se pratique habituellement au sol, allongé sur un futon, et vêtu d'une tenue souple et confortable en coton. « Il consiste à appliquer à travers le tissu des pressions avec les doigts et la paume des mains

sur des points précis – les tsubos – correspondant aux points d'acupuncture situés le long des méridiens énergétiques, explique Armelle Despres, praticienne certifiée en shiatsu et responsable des soins au Relais thalasso de Bénodet (Finistère). L'objectif est de rétablir une circulation d'énergie harmonieuse en libérant les zones de blocages sur l'ensemble du corps. »

Ce soin procure une détente profonde immédiate mais exerce aussi une action préventive sur la santé. Il améliore en particulier la qualité du sommeil, la digestion, le flux sanguin et le confort articulaire. Et comme tous les points localisés le long de la colonne vertébrale sont systématiquement travaillés, le shiatsu apaise également les douleurs cervicales, dorsales et lombaires. « Je le préconise aussi contre l'anxiété et la dépression, à raison d'une à deux séances par mois (cinquante minutes à une heure) », signale Armelle Despres.

2 LE BALINAIS : DÉCONTRACTER LE DOS

Inspiré de la médecine énergétique chinoise, ce modelage profondément enraciné dans la culture indonésienne est une invitation au

QUE PENSER DE IYU, LE ROBOT DE MASSAGE INTELLIGENT ?

« Nous l'avons conçu pour rendre le massage plus accessible, 24h/24 et à la portée de ceux qui craignent de se faire toucher, par pudeur ou en raison d'une mauvaise image de soi », précise Carole

Eyssautier, docteure en intelligence artificielle et cofondatrice de Capsix, la start-up lyonnaise à l'origine de IYU. Entièrement piloté par l'IA, ce robot scanne d'abord le corps pour adapter le soin à la morphologie

puis déplie son bras articulé sensitif pour dispenser un massage de vingt à cinquante minutes plus ou moins tonique, selon l'option définie sur l'écran tactile: relaxation musculaire, détente mentale ou apaisement

émotionnel. Nous l'avons testé avec, reconnaissons-le, un peu d'appréhension au départ. Mais une fois installé sur le lit chauffant, il faut bien admettre que l'expérience est bluffante. La sensation

sur la peau est assez proche de celle d'une paume humaine qui adapterait sa pression à notre respiration. Dix spas et salles de sport sont déjà équipés. Plusieurs hôtels s'approprient aussi à l'adopter.



L'AUTOMASSAGE, CONTRE LES MAUX DU QUOTIDIEN

voyage et à la détente. À Bali et à Java, il est régulièrement pratiqué en famille, entre parents et enfants, pour dénouer les tensions physiques et psychiques du quotidien.

Réalisé à l'aide d'huiles végétales pouvant contenir des macérations de fleurs (vanille, ylang-ylang, jasmin...), il associe plusieurs techniques, appliquées depuis la plante des pieds jusqu'au cuir chevelu : étirements en début de séance allongé sous un drap, puis pétrissages, percussions et pressions glissées que le masseur exécute à même la peau avec ses mains et ses avant-bras pour davantage d'efficacité et une sensation déculpée de douceur. Le soin se termine en position assise afin de reprendre ses esprits et d'éliminer les dernières douleurs récalcitrantes avec de nouveaux étirements et quelques pressions. On en sort totalement serein et revigoré à la fois.

3 LE CALIFORNIEN : UNE RELAXATION INTENSE

Le massage californien, l'un des plus diffusés et pratiqués de nos jours dans le monde, est né en plein mouvement New Age, dans les années 1970, à l'Institut Esalen de Big Sur, sur la côte californienne. Appelé aussi « toucher du cœur », il a essaimé dans les centres de bien-être européens dès les années 1980. L'idée principale est de se réapproprier une vision globale de son corps en réconciliant le psychique et le physique par la relaxation. Avec ses mouvements doux, enveloppants, fluides et glissants (pétrissages, effleurages, pressions légères), le californien relève principalement du cocooning. Bien exécuté, le lâcher-prise est garant.

4 L'ABHYANGA : FAIRE CIRCULER LES ÉNERGIES

L'abhyanga est l'un des piliers de l'ayurvéda, cette médecine traditionnelle indienne alliant le corps, l'âme et l'esprit. « C'est un massage de l'ensemble du corps que j'effectue à l'aide d'un mélange tiède d'huile végétale, d'eau et de trente plantes différentes », explique Letizia Lorenzi, thérapeute responsable de la cure Ojas-Ayurvéda au centre Alliance Pornic.

« Les soins sont adaptés à vos « doshas », profils qui reflètent votre constitution ayurvédique, vos forces vitales prédominantes. Êtes-vous vata (air), pitta (feu), kapha (eau, terre) ou une combinaison des trois ? Le protocole ne sera alors pas le même », ajoute Letizia Lorenzi. Un massage lent, chaud et enveloppant pour vata ; stimulant, plus rapide et plus tiède pour pitta ; des mouvements rapides, très stimulant et décongestionnant pour kapha. Les zones sur lesquelles on insiste diffèrent aussi selon les doshas. Du vrai sur-mesure.

« Se masser soi-même est intéressant pour prolonger les effets d'un massage. Et en routine, cela permet de devenir acteur de sa santé », assure la docteure Michèle Marchaland. L'automassage se réalise à mains nues ou à l'aide d'accessoires (rouleaux de massage, balles...) qui renforcent l'efficacité et aident à atteindre des zones du corps peu accessibles, comme la voûte plantaire pour dynamiser le

retour veineux ou entre les omoplates en cas de douleurs dorsales. « Un mal de tête dû à un excès d'ordinateur peut être apaisé par des pressions circulaires sur les arcades sourcilières, les tempes et la base du crâne. » De nombreux ouvrages expliquent les gestes appropriés, comme *Massages qui soulagent*, de Caroline Daviau (Hachette Bien-Être). Le boîtier Flow, de Morphée, propose 32 séances audio d'automassages.

5 LE KOBIDO : EFFET LIFTING DU VISAGE

Dissiper les tensions du visage, activer la microcirculation sanguine et tonifier les muscles faciaux sont les trois objectifs du kobido, littéralement « ancienne voie de beauté » en japonais. « Cet art ancestral impose un vrai savoir-faire technique et une grande rigueur », soutient Virginie Garnier, praticienne et formatrice aux Thermes marins de Saint-Malo. Les manœuvres sont rythmées et ciblées, afin de travailler successivement les muscles du cou, des mâchoires, de la bouche, des joues, du contour des yeux, du front et des tempes en alternant des mouvements lents et rapides, en profondeur et en surface. Puis, on stimule leurs points d'insertion afin qu'ils se rétractent – tout en restant détendus – et induisent un effet tenseur. »

Bien que tonique, ce massage est extrêmement relaxant. Beaucoup de personnes s'endorment même durant son exécution ! Il exerce aussi une action sur la peau qui se débarrasse des toxines accumulées et se raffermi, dans la mesure où les muscles du visage sont en contact étroit avec le derme. Le visage est ainsi repulpé et décongestionné dès la première séance. Mais pour un résultat durable, seule la régularité paie – idéalement un massage par mois.

6 LE MODELAGE PLANTAIRE : LA CIRCULATION

Ne jamais négliger les pieds, qui supportent le poids du corps une grande partie de la journée et jouent un rôle important dans la circulation sanguine. Avec 26 os, 16 articulations, 107 ligaments et 20 muscles, le pied est une machine complexe qui mérite en effet intérêt.

Il faut cependant distinguer le massage des pieds de la réflexologie plantaire.

Dans le premier cas, il s'agit de redonner de la souplesse et de la mobilité au pied pour favoriser la détente et améliorer le retour veineux à l'aide de techniques classiques ou spécifiques : tractions, « tire-bouchon », étalement... La réflexologie plantaire consiste quant à elle à stimuler des points réflexes correspondant chacun, selon la médecine traditionnelle chinoise, à un organe qui se projeterait sur la voûte plantaire. À éviter chez les diabétiques atteints de plaies.

7 LE SHIROTCHAMPI : ÉVACUER LE STRESS

Ce massage à l'huile chaude originaire de l'Inde est de plus en plus populaire en France depuis quelques années. « Il se concentre sur le crâne, les épaules, le haut du dos et le cou, où se cristallisent nombre de tensions au fil de la journée », observe Carole Borda, formatrice au centre Thalazur Saint-Jean-de-Luz. Shiroth signifie tête et champi veut dire massage en sanskrit, ce qui a donné naissance au mot shampoing.

Très relaxant, ce soin est particulièrement recommandé aux personnes stressées et angoissées. Il s'avère aussi redoutablement efficace contre la migraine et l'insomnie. Il favorise en outre la repousse des cheveux puisqu'il active la circulation sanguine du cuir chevelu. Le massage débute traditionnellement en position assise afin de pouvoir mobiliser les omoplates, libérer la nuque et exercer des petits balancements de la tête. « Mais chez Thalazur, nous réalisons le shirothampi entièrement allongé pour maximiser la détente », indique Carole Borda. Un must en période de surmenage.

8 L'ENDERMOLOCIE : UN REGAIN DE VITALITÉ

Le nouveau protocole LPG Vitalité Stress Sommeil, dispensé par des kinésithérapeutes, soulage les symptômes du stress : anxiété, brûlures d'estomac, troubles du sommeil, baisse des défenses immunitaires, contractures musculaires... « Réalisé à l'aide d'un appareil *Cellu M6* Infinity, combinant massage mécanique par vibrations, aspirations et palper-rouler sur les zones réflexes du corps, il apaise le système nerveux végétatif qui régule la digestion, la fréquence cardiaque et toutes les autres grandes fonctions involontaires de l'organisme », souligne Marie-Laure Molaro, kinésithérapeute au centre de bien-être La Demeure, à Saint-Cloud (Hauts-de-Seine).

« La tête de massage chemine le long du dos, du bassin et de la nuque où émergent les nerfs crâniens puis elle draine les jambes et stimule la





**AVEC 26 OS,
16 ARTICULATIONS,
107 LIGAMENTS
ET 20 MUSCLES, LE PIED EST
UNE MACHINE COMPLEXE
QUI MÉRITE INTÉRÊT.**

voûte plantaire afin de booster le système circulatoire, poursuit la spécialiste. On finit sur le ventre pour travailler le plexus solaire, l'intestin et le thymus. » Les bienfaits de ce soin ont été validés par un institut de recherche indépendant, en collaboration avec le Centre européen du sommeil. Verdict : après dix séances, la production d'hormone du stress a chuté de 44,6%, les insomnies sont réduites de 54,7% et le nombre de globules blancs – permettant de lutter contre les infections – s'est accru de près de 10%. Parfait pour traverser l'hiver sans encombre.

9 LE THAÏLANDAIS : LA SOUPLESSE

Dans sa version traditionnelle, le massage thaïlandais – ou Nuad Bo'rarn – emprunte au yoga, à l'ayurveda et à la médecine chinoise. Global, il se pratique habillé, le plus souvent allongé sur un futon et associe diverses manœuvres – pétrissage, étirements, pressions, compressions, tapotements – réalisées avec les mains, les pouces, les pieds, les coudes, les genoux, les tibias et les avant-bras. On commence par les pieds et on remonte jusqu'aux épaules.

« Le massage thaïlandais compare l'énergie qui circule à du vent. Il convient donc d'ouvrir les portes du vent », expliquent les auteurs de l'*Encyclopédie du massage* (Flammarion, 2022). Objectifs : retrouver de la souplesse articulaire, dénouer les crispations musculaires, relancer la circulation sanguine... Dix minutes de hammam préalables permettent de profiter au maximum de cette incroyable expérience.

10 LE CHI-NEI-TSANG : LE SYSTÈME DIGESTIF

Peu d'attention est portée spécifiquement au ventre dans les massages bien-être conventionnels, alors qu'il abrite de nombreux organes (foie, rate, pancréas, estomac, intestins) et participe à des fonctions clés du corps (digestion, respiration abdominale...). Ce « deuxième cerveau » est aussi « le centre d'archive de nos émotions », rappelle la naturopathe Lila Kaki, formée au Chi-Nei-Tsang, un massage abdominal d'inspiration taoïste.

« Ce soin santé, préventif et holistique, vise à retrouver sa vitalité en se reconnectant à ses sensations, à ses « tripes », à son système endocrinien », énumère la jeune femme qui exerce notamment au sein du spa de l'hôtel parisien *Monsieur George*. Durant la séance, les organes internes sont manipulés, étirés et pressés plus ou moins fortement. Ce massage n'est pas de tout confort. Certains gestes peuvent même surprendre mais, opérés par un praticien chevronné, à l'écoute, et réalisés avec bienveillance, peu de craintes à avoir. « On va dire bonjour à chaque organe, on le masse, pour le relancer, le rééquilibrer et on lui dit au revoir à la fin », sourit Lila Kaki. Un bémol : « Le Chi-Nei-Tsang n'est pas recommandé aux intestins fragiles, irritables ou ayant subi une intervention chirurgicale », modère la docteure Michèle Marchaland.

(1) Harris Interactive pour l'Observatoire Cetelem (décembre 2020).

Plus d'infos sur weekend.lesechos.fr