

Le massage bien-être, un soin de qualité par votre masseur-kinésithérapeute

Mots clés : ► Bien-être ► Kinésithérapeute ► Massage ► Soins

Envie de détente ? Besoin d'une pause ? Venez découvrir le massage bien-être réalisé par un masseur-kinésithérapeute.

Sous le terme de massage, de nombreux soins cohabitent : massage bien-être, massage asiatique, modelage... avec à chaque fois la question de la qualité de la formation reçue et du soin donné. Choisir un masseur-kinésithérapeute est un gage de réussite pour votre moment de détente.

Pourquoi faire un massage ? ■

■ Soulager le stress allège la vie au quotidien —————

Une séance de massage a des effets bénéfiques sur le corps en diminuant l'état d'anxiété et la douleur. Faire une cure de massage retarde l'apparition de la douleur [1] et diminue le risque de dépression.

■ Le massage améliore le système immunitaire —————

De nombreuses études montrent que même avec une seule séance de massage, on observe des effets sur les marqueurs biologiques [2], y compris en cas de pathologie grave comme le cancer du sein [3].

■ Le massage, un effet bon humeur garanti ! —————

Lors d'un massage, le corps libère des endorphines, en partie responsable dans la sensation d'euphorie et qui ont des effets analgésiques. Votre niveau de sérotonine et de dopamine, qui

régulent l'humeur, augmente [4], tandis que le cortisol, l'hormone du stress diminue [5]. Bref, vous vous sentez bien !

■ Vous êtes sportif ? Le massage, la meilleure technique de récupération ! —

Une méta-analyse de 2018 sur les différentes techniques de récupération après une activité sportive montre que le massage est la technique la plus efficace sur la fatigue perçue et sur la douleur musculaire d'apparition retardée [6]. Alors, dans votre programme sportif, n'hésitez pas à inclure une session massage après un gros effort.

Pourquoi faire un massage avec un masseur-kinésithérapeute ? —————

Un masseur-kinésithérapeute a reçu une formation en anatomie qui va lui permettre de cibler avec précision les zones concernées. Il ne suit pas un protocole à la lettre mais prend du recul pour adapter le soin à votre besoin.

En tant que professionnel de santé, il commence le soin par un bilan-diagnostic kinésithérapique qui lui permettra de vous proposer un soin sur mesure et de ne pas passer à côté d'éventuelles contre-indications.

Un massage oui... mais pour qui ? —————

En tant que professionnel de santé, le masseur-kinésithérapeute est habilité à recevoir

Mélody PERSON

Kinésithérapeute libérale déconventionnée La Rochelle (17) Bordeaux (33)

tout type de personne, que ce soit les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes, les sportifs après une compétition... Il proposera un massage court pour un enfant, adaptera le nombre de coussins et la position pour la femme enceinte ou modifiera sa pression pour un patient sportif.

Quel est le coût d'un massage chez votre kiné préféré ?

Le tarif varie de 50 à 100 € de l'heure. Un massage bien-être n'est pas pris en charge par la Sécurité sociale. Il peut éventuellement l'être par votre mutuelle en fonction de votre contrat.

Quel type de massage choisir ?

■ Parler de son ressenti

Avant toute chose discutez-en avec votre masseur-kinésithérapeute. Qu'il soit votre kinésithérapeute habituel pour la rééducation ou un kinésithérapeute que vous avez choisi pour ses compétences en massage bien-être, il saura vous orienter sur le type de massage qui correspond à vos besoins. En effet, le massage sera très différent entre, par exemple, un massage californien et un massage thaïlandais et vous n'en retirerez pas les mêmes bénéfices... La solution : communiquez avec votre praticien !

■ Quel massage pour quel besoin ?

Les massages sont extrêmement variés et constituent un outil puissant à utiliser. Habillé ou déshabillé, avec ou sans huiles, allongé ou assis, avec ou sans étirements, en surface ou appuyé... Les paramètres sont ceux sur lesquels le praticien va jouer pour réaliser VOTRE soin. Vous trouverez ci-après une liste des différents principaux types de massage pour que vous appréhendez la variété de ce qui existe en massage. Vous pouvez les parcourir pour orienter votre choix lors du bilan avec votre masseur-kinésithérapeute.

■ En cas de stress intense :

le massage californien

Un soin tout en surface, très englobant, à l'huile de massage. Pour se poser dans un rituel cocooning.

■ Faciliter le lâcher-prise :

le massage ayurvédique Abhyanga

Un rituel issu de la médecine ayurvédique, classiquement réalisé à l'huile de sésame tiède, pour retrouver le sommeil par exemple.

■ Pour une relaxation profonde grâce à la chaleur :

le massage aux pierres chaudes

Un massage particulier puisqu'une partie se fait en massage manuel, une partie en massage avec les pierres, une partie par la pose des pierres... un résultat anti-stress particulièrement agréable en hiver.

■ Recevoir un massage sensoriel :

le massage à la bougie

La singularité de ce massage réside dans l'utilisation d'une bougie de massage. La composition de cette bougie lui permet d'avoir une température de fusion adaptée à notre température corporelle. C'est un massage riche pour les sens, entre le parfum de la bougie, la chaleur de l'huile fondue et la lumière de la mèche.

■ Pour un effet esthétique visage :

le massage Kobido

Massage japonais très technique sur le visage avec une grande variété de manœuvres, ce qui permet de joindre l'effet anti-stress du massage à l'effet anti-âge.

■ Choisir l'efficacité :

le massage suédois

Le massage classique du kinésithérapeute, qui permet de travailler en profondeur musculairement. Pour des tensions musculaires ou un massage sportif.

Massage Balinais				
DURÉE	TENUE	ZONE	SUPPORT	DEGRÉ DE TONICITÉ
1 À 2H				●●○○
				ÉTIREMENTS ✓

Massage Ayurvédique Kansu				
DURÉE	TENUE	ZONE	SUPPORT	DEGRÉ DE TONICITÉ
- 30MIN				●●○○
				ÉTIREMENTS ✗

Massage Ayurvédique Kalari				
DURÉE	TENUE	ZONE	SUPPORT	DEGRÉ DE TONICITÉ
1 À 2H				●●○○
				ÉTIREMENTS ✓

Massage Amma assis				
DURÉE	TENUE	ZONE	SUPPORT	DEGRÉ DE TONICITÉ
- 30MIN				●●○○
				ÉTIREMENTS ✓

Massage aux Bambous				
DURÉE	TENUE	ZONE	SUPPORT	DEGRÉ DE TONICITÉ
30MIN À 2H				●●●●
				ÉTIREMENTS ✗

Massage Thai Nuad Born				
DURÉE	TENUE	ZONE	SUPPORT	DEGRÉ DE TONICITÉ
1 À 2H				●●●●
				ÉTIREMENTS ✓

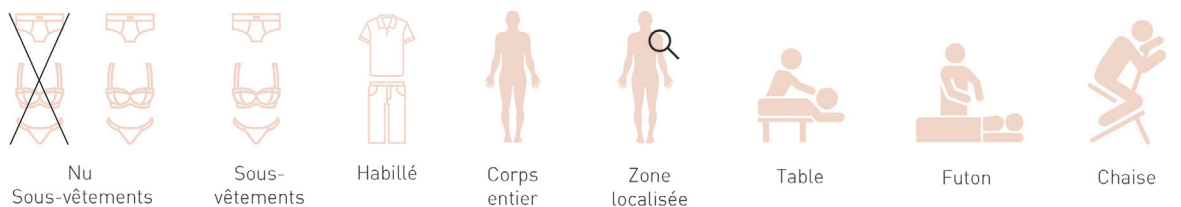
								
Nu Sous-vêtements	Sous- vêtements	Habillé	Corps entier	Zone localisée	Table	Futon	Chaise	

Le massage bien-être, un soin de qualité par votre masseur-kinésithérapeute



LES MASSAGES BIEN-ÊTRE

Massage Californien				
DURÉE	TENUE	ZONE	SUPPORT	DEGRÉ DE TONICITÉ
1 À 2H	Icones de sous-vêtements	Icone de corps entier	Icones de table et futon	●○○○ ÉTIREMENTS ✗
Massage Ayurvédique Abhyanga				
DURÉE	TENUE	ZONE	SUPPORT	DEGRÉ DE TONICITÉ
1 À 2H	Icones de sous-vêtements	Icone de corps entier	Icones de table et futon	●○○○ ÉTIREMENTS ✗
Massage aux pierres chaudes				
DURÉE	TENUE	ZONE	SUPPORT	DEGRÉ DE TONICITÉ
1 À 2H	Icones de sous-vêtements	Icone de corps entier	Icone de table	●○○○ ÉTIREMENTS ✗
Massage à la bougie				
DURÉE	TENUE	ZONE	SUPPORT	DEGRÉ DE TONICITÉ
30MIN À 2H	Icones de sous-vêtements	Icone de corps localisée	Icone de table	●○○○ ÉTIREMENTS ✗
Massage Kobido				
DURÉE	TENUE	ZONE	SUPPORT	DEGRÉ DE TONICITÉ
1 À 2H	Icones de vêtements	Icone de corps localisée	Icone de table	●○○○ ÉTIREMENTS ✗
Massage Suédois				
DURÉE	TENUE	ZONE	SUPPORT	DEGRÉ DE TONICITÉ
30MIN À 2H	Icones de sous-vêtements	Icone de corps localisée	Icone de table	●○○○ ÉTIREMENTS POSSIBLE



■ **Retrouver de l'énergie après le massage :**
le massage balinais

Un massage dansé et rythmé qui agit comme boostant et drainant avec des étirements associés qui produit un effet relaxant et énergisant.

■ **Pour un massage localisé sur le pied :**
le massage ayurvédique Kansu

Le bol Kansu est un bol constitué d'un alliage de 5 métaux spéciaux. Issu de la médecine ayurvédique, ce massage travaille sur les points réflexes du pied.

■ **Pour un soin accessible partout et rapide :**
le massage Amma assis

Un massage qui se fait habillé sur une chaise de massage et qui peut donc être utilisé en dehors du cabinet. Un kata de mouvement précis pour une effet relaxant et redynamisant pour que la personne puisse retourner travailler détendue et redynamisée si le massage a lieu en entreprise.

■ **Pour un massage percutant :**
le massage aux bambous

Un massage qui utilise des bambous pour les mouvements de massage. À réserver pour un soin plutôt sportif.

■ **Travailler votre souplesse corporelle :**
le massage thaï nuad born

Un massage qui se fait habillé avec un ensemble d'étirements.

De plus en plus de masseurs-kinésithérapeutes pratiquent le massage bien-être ; vous êtes libres d'en discuter avec votre praticien pour ne pas passer à côté d'un soin d'exception ! ✘



BIBLIOGRAPHIE

- [1] Moyer CA, Rounds J, Hannum JW. A meta-analysis of massage therapy research. *Psychol Bull* 2004 Jan;130(1):3-18.
- [2] Rapaport MH, Schettler P, Bresee C. A preliminary study of the effects of a single session of swedish massage on hypothalamic-pituitary-adrenal and immune function in normal individuals. *J Altern Complement Med* 2010 Sep 1.
- [3] Hernandez-Reif M, Ironson G, Field T, Hurley J, Katz G, Diego M, Weiss S *et al.* Breast cancer patients have improved immune and neuroendocrine functions following massage therapy. *J Psychosom Res* 2004 Jul;57(1):45-52.
- [4] Field T, Hernandez-Reif M, Diego M, Schanberg S, Kuhn C. Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. *Int J Neurosci* 2005 Oct;115(10):1397-413.
- [5] Lindgren L, Rundgren S, Winsö O, Lehtipalo S, Wiklund U, Karlsson M, Stenlund H *et al.* Physiological responses to touch massage in healthy volunteers. *Auton Neurosci* 2010 Dec;158(1-2):105-10. doi: 10.1016/j.autneu.2010.06.011.
- [6] Dupuy O, Douzi W, Theurot D, Bosquet L, Dugué B. An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques to reduce markers of muscle damage, soreness, fatigue, and inflammation: A systematic review with meta-analysis. *Front Physiol* 2018;9:403. doi: 10.3389/fphys.2018.00403