

En savoir plus sur les massages et la massothérapie :

1 : Le massage Suédois

1.1 Histoire

1.2 : Déroulement d'une séance type

1.3 :Durée d'une séance

2 : Principe du Deep tissu

2.1 : Le point de vue en Deep

3. : Qu'est ce qu'un massage au ventouses

3.1 : L'action concrète de la ventouse

3.2 : L'histoire des ventouses

3.3 : Pourquoi les taches rouges apparaissent

3.4 : Dans quelles cas utiliser les ventouses

3.5 : Contres indications aux ventouses

3.6 : Qu'en disent les études

4 : Les bienfaits spécifiques au massage

5 : Contre-indications au massages

6 : Ma déontologie de Massothérapeute

1.

7 : Pourquoi privilégier un massage à domicile

1. Le massage suédois

1.1 Histoire :

Le massage suédois s'est implanté aux Etats-Unis vers le début du XIXème siècle partout

où se sont installés les immigrants Scandinaves.

Le père fondateur de cette technique est le suédois Per Henrick Ling (1776-1839), qui fut à la fois médecin, enseignant et poète.

D'abord reconnu pour sa méthode de gymnastique dite « suédoise », enseignée à la première école de gymnastique et qu'il avait fondée à Stockholm en 1814.

Pour élaborer sa technique, il s'est inspiré de ses connaissances en physiologie et en anatomie, de son expérience du mouvement en tant que maître d'escrime et de son étude des techniques de massage ancestrales utilisées par les médecins gymnastes à l'époque gréco-romaine.

Puis un dernier élément vient compléter les règles de base de son approche : le pouvoir de la pensée sur le corps.

Ce n'est qu'en 1900 que le massage suédois fut reconnu dans le monde, reconnaissance due en partie à son fils Hjalmar qui poursuivit son enseignement, mais surtout due au médecin Britannique Mathias Roth qui publia le premier livre en anglais sur les fondements de la méthode.

Ce procédé agit principalement sur les systèmes locomoteurs (muscles et articulations) et sur les systèmes vasculaires (sang) et lymphatique (eau) afin de faire bouger et d'éliminer les toxines et stases qui sont emmagasiner dans le corps de par l'oxygénation des tissus.

Sa particularité réside dans le fait que l'on effectue des mouvements, des extrémités du corps, en direction du cœur.

Plusieurs techniques sont mises en œuvre afin de relaxer les muscles de façon durable.

Son objectif est d'amener une relaxation musculaire durable et de détendre le corps et l'esprit.

Ce Massage s'effectue en six temps, doux – moyen – fort – fort - moyen – doux. Alternant ainsi pression et douceur.

Il nécessite l'utilisation de différents techniques telles que :

- Les effleurages : mouvements des deux mains ample et doux qui enveloppe le corps.
- Foulages : pression des doigts opposés, effectuant en alternance un mouvement répété.
- Frictions : pression des mains opposés, effectuant des mouvements répétés.
- Drainages : pression des deux mains jointes jumelés à un effet de pompage.
- Pétrissages : mouvement circulaires des mains, une allant vers le haut, l'autre vers le bas, de façon à exercer une torsion de la peau.
- Vibrations : mouvement d'un doigt ou d'une main posés qui va de haut et bas ou gauche à droite afin de pénétrer dans les tissus.
- Percussions : tapotement des mains alternant sa rapidité.
- Étirements musculaires : manœuvre de mobilisation d'un groupe

- musculaires.
- Mobilisations articulaires : manœuvre de mobilisation d'un groupe articulaires.

On y intègre également des techniques de respiration et les bienfaits des huiles essentielles en synergie avec des huiles végétales.

Il s'agit d'une véritable approche thérapeutique dynamique, qui convient tout aussi bien aux sportifs qu'aux personnes fatiguées et stressées.

Particulièrement efficace pour le traitement des courbatures.

C'est un remède idéal et naturel utilisant le toucher.

Je finirais avec un adage de mon maître : « On ne soigne pas mais on améliore »

1.2 Déroulement d'une séance type :

- Lors de toute séance, je procède à un questionnaire bien-être avec vous afin de m'assurer qu'il n'y ait aucune contre-indications médicale et également de mieux situer votre passif, vos besoins et vos attentes..
- Nous déterminons ensemble le choix des huiles utilisées puisque c'est un massage qui s'effectue de paire avec de l'huile, à l'aide d'une sélection olfactive puis d'un classement nous sélectionneront les odeurs qui sont le plus appréciées afin de les utiliser lors de la séance et de bénéficier de leurs bienfaits, car il n'y a pas meilleur indicateur que le ressenti de notre corps lui-même.
- Une technique de drapping sera effectuée afin de ne découvrir uniquement que la partie du corps qui sera travailler.
- Des exercices de respiration vous seront initiés en début de massage afin de relâcher les tensions profondes et travailler sur le diaphragme (muscle essentiel de la respiration)
- Prévoyez un peu de temps de latence suite à la séance avant de reprendre vos activités.
- A la fin de chaque séance, nous effectueront un feed back (debriefing) afin d'échanger sur votre expérience et des conseils qui peuvent être mis en place afin d'améliorer votre quotidien le mieux possible.

1.3 Durée d'une séance :

- Un forfait pouvant aller de 30 min à 4h vous sera proposé en fonction de vos envies.
- Une séance toutes les deux semaines ou par mois est un entretien idéal,

combiné à une hygiène alimentaire saine et une activité sportive régulière.

2. PRINCIPE DU MASSAGE DEEP TISSUE

Les natifs de l'Extrême-Orient, ainsi que les anciens Grecs et des Égyptiens, ont été les premiers à découvrir les bienfaits du massage des tissus profonds. (deep = profond)

Au milieu des années 1800, les médecins canadiens ont d'abord développé la technique.

Puis en 1949, le médecin canadien « Therese Phimmer » élabore des lignes directrices pour la technique, qu'elle énoncées dans son livre, "Muscles - Vos liens invisibles."

Depuis ce temps, le massage profond des tissus a commencé lentement à trouver sa place dans la médecine du sport et la thérapie physique comme un moyen de contrôler la douleur chronique et de traiter les blessures des tissus mous.

Le Deep Tissue est un massage qui amène une décompression musculaire profonde, par des mouvements lents, précis et profonds qui permettent un relâchement musculaire immédiat, une réduction des adhérences et une amélioration des fonctions physiologiques d'oxygénation et de nutrition des tissus.

Ce massage a pour but de travailler sur les fascias superficiels en leurs redonnant souplesse et élasticité et de libérer les adhérences afin de donner plus d'espace aux muscles.

Le Massage Deep-tissue s'effectue sur les couches musculaires profondes, les fascias, les ligaments et les tendons.

On vient principalement relâcher les zones de contraction musculaire "trigger point" ces points gâchettes sont douloureux et peuvent entraîner des douleurs irradiantes spécifiques et des tensions.

L'objectif sera donc de redonner plus d'espace au muscles qui se retrouvent comprimés, en lui redonnant souplesse et élasticité

- Vous retrouvez ainsi une mobilité articulaire, l'amplitude de vos mouvements et une réduction immédiate des tensions.

Il existe une différence notable entre force et profondeur, il est nécessaire de travailler lentement sans se presser et d'apprendre à utiliser ni trop, ni trop peu d'huiles et de crèmes.

De travailler sur l'insertion tendineuse et pas seulement sur le ventre du muscle, savoir s'occuper tant de l'insertion d'un muscle que de son origine, afin de le réguler dans son ensemble car tout est lié.

Gérer et doser la pression de paire avec le receveur, chercher et jouer avec son seuil de tolérance à la douleur, afin qu'il ne ressente pas une douleur vive mais une manipulation qui l'amène à un sentiment de relâchement et non pas de gêne.

Il est important d'avoir un but clair et précis à atteindre lors de cette séance.

Différents types de pressions, mouvement ou encore de manœuvres peuvent être utilisés :

- Un travail avec l'avant-bras, le coude et l'épaule en alignement.
- Le placement du coude avec la main en soutien/guide.
- L'utilisation du poing et des phalanges, le bras est tendu et le poignet est dans une position neutre
- La pression continue qui est lente et appuyer.
- Le bones-cleaning : les pouces face à face qui applique une pression progressive d'abord verticales puis obliques.
- Et bien d'autres encore...

Ils travaillent à "briser" la tension, ou «nœuds» dans les muscles, offrant une plus grande liberté de mouvement.

Le tissu musculaire est étiré et séparé, assurant une meilleure circulation du sang, ainsi pour desserrer la tension musculaire, aplanir le tissu cicatriciel. et soulager le stress.

L'accent est mis sur les tissus conjonctifs et les couches les plus profondes de la masse musculaire dans le corps.

Cette technique aide à soulager la douleur associée à des spasmes musculaires, entorses cervicales, fibromyalgie, l'arthrose, et la fatigue musculaire associés aux blessures etc.

Certaines manœuvres ne vont pas forcément convenir sur toutes les zones où bien à toutes les personnes car elles seront considérées trop puissantes. Le positionnement va donc jouer énormément car il sera facteurs du poids de corps utilisés.

Il faut donc s'adapter aux corps auxquelles l'on a affaire, à ses réactions dermiques, la vitesse à laquelle l'hyperhémie se met en place etc.

Il est donc nécessaire d'avoir de bon positionnement, laisser le corps réagir et d'intégrer votre travail, et avoir de la patience, car les mécaniques corporelles sont changeante d'une personne à l'autre.

Il est important de connaître ses limites et ce types de massages profond augmente notre conscience corporelles ce qui nous permet de mieux ressentir et connaître son corps.

Et donc au moindre doute, s'orienter vers un spécialiste à l'aide du praticien, car celui-ci ne peut pas faire de diagnostic.

Le massage peut améliorer la qualité de vie d'une personne, de son bien-être ainsi que de son ressentis du monde qui l'entoure en se fixant des buts réalisables.

Je terminerai par la formule magique : « the deeper the slower » « le plus profond, le plus lent ».

En fin de session, un debriefing et toujours réalisé et des conseils sont donner afin de se prendre en main plus facilement.

Quand choisir un Deep tissu ?

Celui-ci est recommandé essentiellement au sportifs il sera recommandé en priorité en cas de :

- D'activité sportive régulière (course à pied, arts martiaux, musculation...)
- dans le cas où vous êtes athlète et suivez des entraînements réguliers et intense avec des compétitions.
- Si vous avez une activité professionnelle intense avec de fortes contraintes et sollicitations musculaires comme travaillez assis devant un ordinateur, qui peut engendre des problèmes posturaux.
- Ou bien en cas de blessures à répétitions ainsi que des douleurs chroniques.

Cependant mon maîtres mots étant l'adaptation tout est spécifiques et réalisés à la demande, ainsi un deep peut également à convenir à toute personnes qui souhaitent découvrir tant un nouveaux massage que de nouveaux ressentis corporelles.

La pression peut-être adaptés ainsi que les manoeuvres qui seront réalisés.

2.1 Points de vue du Deep tissu :

Il se différencie des autres techniques de massage par la capacité du praticien à transformer et changer les couches profondes des myofascias.

« deep » ne veut pas dire force mais « profond ».

Il cajole les tissus dans la bonne direction avec une intention claire lors de leurs manœuvres afin de modifier la structure tissulaire.

Lorsque nous parlons de deep tissue, nous évoquons des émotions fortes et profondes que le corps retient, ce dernier est le gardien de l'histoire et de toutes les

expériences de l'être.

Je ne vous apprend rien en vous disant que le corps est ouvert et l'énergie circule librement quand l'état émotionnel est positif.

Par contre, si ce mouvement est stoppé, il peut bloquer certaines parties du corps et raidir la musculature.

Tous ces éléments nous amènent à maintenir une communication verbale, énergétique et physique avec nos clients.

Ce qui est approprié lors d'une session à une personne ne l'est pas obligatoirement lors de sa prochaine, ou même d'une personne à l'autre.

Notre état émotionnel et physique change constamment, c'est pourquoi il faut en être conscient et en tenir compte lors de notre travail.

La notion de profondeur dans ce massage induit donc une intensité dans nos manœuvres; celle-ci doit être adaptée en permanence, pour amener la personne jusqu'à ses limites sans les dépasser.

Dans le cas où nous les dépassons, nous devenons intrusifs.

Quand nous amenons quelqu'un au delà de ses limites, nous produisons plus de douleur que le psycho corporel peut intégrer et au lieu de soulager la contracture, celle-ci ira se loger à un autre endroit ou dans les couches plus profondes.

Le but est de travailler lentement, adapter l'intensité des pressions et laisser le client expérimenter à son rythme.

Pour cela, vous contrôlez en permanence les tissus sur lesquels vous travaillez, vous observez les gestes et les réactions physiques que le corps de votre client exprime : une contraction soudaine, une respiration coupée, une expression de douleur.

Tout ceci vous signale que vous êtes allés au-delà de leurs limites ou trop vite

pour qu'ils l'intègrent.

3. Qu'est-ce qu'un massage aux ventouses ?

La ventouse chinoise peut prendre diverses formes, en verre, en plastique ou d'autres matériaux.

Ces ventouses sont placées sur la peau et aspirées par un effet de succion, en provoquant un afflux de sang (hyperhémie) ce qui permet une décompression de la zone où elle a été posée

La circulation se fait mieux et la décongestion qui s'en suit a effet antalgique immédiat.

Ce vide peut être obtenu de plusieurs manières, par exemple avec une pompe, ou bien en chauffant une ventouses en verres...

Le vide d'air soulève la peau et le tissu conjonctif sous-cutané dans la coupelle. Cela garantit que le flux sanguin dans la zone traitée augmente de manière significative. Vous pouvez également utiliser ces ventouses pour desserrer les adhérences dans le tissu conjonctif.

Après avoir au préalable massé la zone à travailler durant quelques minutes avec une synergie d'huiles essentielles qui réchauffe les tissus, on applique les ventouses sur les points de blocages ou de ralentissement de la circulation sanguine dans le but de les congestionner.

L'augmentation de l'afflux sanguin soulage les sensations de fatigue et favorise le bien-être, après une dizaine de minutes d'application, on ressent immédiatement les effets libérateurs des ventouses.

Puis Des mouvements d'effleurage et de drainages viennent parfaire le soin afin de diffuser l'effet des ventouses.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, lorsqu'une douleur est ressentie cela signifie que l'énergie est bloquée à cette endroit.

En apposant les ventouses sur les points de blocages d'énergie le long des méridiens, on refait circuler le Qi (énergie)

La ventouse est posée, en fonction du besoin, soit en regard des différents

organes, soit sur les points d'acupression, elles peuvent être posées en statique ou bien glissées sur la peau le long des chaînes musculaires

Si en plus, il y a un massage en amont avec une huile (anti-inflammatoire, respiratoire, calmante...), la pénétration de ses principes actifs améliore grandement le résultat.

Cette méthode est également utile pour éliminer la cellulite en évacuant les graisses bloquées dans la zone.

À l'origine, elle ressemble à une cloche transparente vide, qui fonctionne en aspirant le tissu sous pression, le vide d'air est obtenu par la combustion de l'oxygène en approchant une flamme, ou à l'aide d'une pompe manuelle.

Dans sa version plus moderne, les ventouses sont plus petites et elles sont généralement fabriquées en caoutchouc ou en plastique.

Ainsi, l'effet de succion sur la peau peut être choisi plus ou moins fort en fonction du ressenti du patient.

Dans tous les cas, chacune des ventouses se caractérise par une forme ronde et; bien sûr, des bords arrondis, grâce auxquels elles peuvent facilement aspirer la peau.

"Acupuncture et ventouses soignent plus de la moitié des maladies". Dictionnaire chinois.

3.1 L'action concrète de la ventouse

Positionnée au niveau des zones dont le client souffre en particulier, elle a un effet important sur les tissus conjonctifs (fascias).

Grâce à son principe actif, cet objet permet de déplacer les impuretés et toxines obstruant les pores, elle est destinée à décongestionner la zone douloureuse et redonner à la peau sa douceur et son élasticité.

Parallèlement, l'aspiration créée stimule les flux du corps, amenant une meilleure circulation du sang et des différents liquides de l'organisme (lympe etc)

Dans le cas de douleurs chroniques, le tissu conjonctif s'adapte et devient plus serré et rigide, ce qui maintient également les douleurs, en relâchant les fascias au moyen de ventouses, ou d'un massage profond.

Cela permet de redonner de l'élasticité à la peau et ainsi diminuer les tensions musculaires en favorisant leur récupération.

Tout en mobilisant ses défenses immunitaires, pour lutter contre les différentes maladies.

3.2 Histoire du massage aux ventouses ?

Depuis l'antiquité, toutes les civilisations ont utilisé les vertus de la ventouse à diverses fins thérapeutiques.

En effet, le manuscrit le plus ancien mentionnant cette pratique a été retrouvé parmi les traités de l'Égypte ancienne, écrits environ 1 500 ans avant JC. Les récits évoquent déjà l'utilité de la ventouse pour prévenir et soigner les troubles de la santé.

Le processus du traitement par ventouses a été tiré de la médecine traditionnelle Chinoise.

Sa fonction principale étant l'utilisation de ventouses pour traiter différentes maladies afin d'augmenter la résistance du corps.

En corne de bétail puis à base de coupes de bambou, ces dernières étaient fréquemment utilisées dans la culture locale.

Par la suite, elles ont été retransmises aux médecins modernes, en évoluant dans des formes plus contemporaines, allant des petits vases métalliques aux ventouses à pompe.

Au fil du temps, la technique du massage Chinois a commencé à être utilisée en cas de douleurs musculaires; de maux de dos; de lutte contre la cellulite et dans la réduction des vergetures.

Dans les pays arabe, la saignée était pratiquée dite méthode « Hijama » accompagnée de prière elle faisait office de purification en éjectant le mauvais sang (souvent noir ou foncé paraissant visqueux) à l'aide d'incisions pratiquées dans la peau, suivi ensuite d'une aspiration, ce « mauvais » sang était alors aspiré hors du corps.

Le massage par ventouses était également utilisé aux Pays-Bas au Moyen Âge. Ici aussi, le massage par ventouses était considéré comme une « saignée » et comme faisant partie de la guérison des maladies.

Cette pratique thérapeutique avait pour objectif de soulager le corps de différents maux, grâce à la succion de la ventouse.

Elles sont adoptées depuis plusieurs années aux États-Unis par les people (Jennifer Aniston, Gwyneth Paltrow...) et des sportifs (comme le nageur Michael Phelps...), les ventouses répondent à présent à une demande croissante chez les sportifs et ceux désireux de culture « healthy »

3.3 Pourquoi les taches rondes rouges apparaissent-elles ?

Après un massage aux ventouses, vous voyez souvent des taches rondes rouges sur la zone qui a été traitée.

Ceux-ci peuvent même virer au bleu.

En effet, le flux sanguin à cet endroit est fortement stimulé par le vide dans les ventouses. Ces taches rouges surviennent plus ou moins et dépendent de l'intensité et de la méthode de massage par ventouses. Elles sont résultante de l'afflux sanguin crée pour réguler la zone travailler, ces traces rouges dureront environ 5 à 6 jours après la **séance**, mais peuvent perdurer plus longtemps. L'application dure environ 10 à 20 minutes en fonction de la zone du corps.

3.4 Pour quelles cas faire des ventouses ?

Un traitement par ventouses peut avoir un effet positif dans de nombreux domaines

Par exemple, un massage aux ventouses peut être très efficace pour :

- Torticolis et raideurs de la nuque
- Maux de tête
- Problèmes de dos
- Blessures musculaires
- Cellulite
- Adhésions du tissu conjonctif et plaintes qui en découlent
- Traitement des cicatrices (cicatrices plus anciennes)
- Fibromyalgie
- Vergetures
- Rides
- Drainage lymphatique
- Remodeler le corps (rehaussement fessier et ou de la poitrine)
- Faciliter les traitements opératoires pré et post.
- Insomnie / anxiété voir dépression
- Meilleur oxygénation du cerveaux favorisant la création d'endorphines.

3.5 Contre-indications

Il existe plusieurs conditions dans lesquelles il n'est pas recommandé de le pratiquer :

- Tumeurs
- Age après 80 ans
- Arthrite

- Forte fièvre
- Maladies de la peau et inflammations (par exemple eczéma ou abcès)
- Arthrite, varices ou kystes
- Lésions cutané, fractures osseuses ou scoliose
- Épilepsie, hypertension artérielle ou troubles de la coagulation sanguine
- Menstruations ou grossesse
- Prises de certains médicaments...
-

En outre, avant de commencer un massage aux ventouses chinoises à des fins thérapeutiques, assurez-vous que la source de la douleur résulte bien d'une tension musculaire.

La ventouse ne règle pas la douleur, qui n'est ni à un muscle, ni à un problème de circulation, pour ce type de pathologies il est préférable de consulter votre médecin ou un ostéopathe agréé.

Lors de la prise de RDV, le praticien fait toujours un bilan avec son client, il est important de bien répondre à ses questions pour qu'il (elle) puisse juger de la praticabilité du massage.

3.6 Qu'en disent les études réalisées sur les effets du massage chinois avec ventouses ?

Les avis sont partagés.

Dans certains essais, de bons résultats ont été obtenus chez la majorité des patients. D'autres résultats d'études contradictoires ont également été publiés. On peut y lire qu'aucune différence significative n'a été trouvée avant et après la procédure d'une cure de 30 jours de massage chinois par ventouse.

Toutefois, dans l'un des essais, après 10 massages Chinois effectués sur un trimestre, toutes les femmes examinées ont montré une réduction du niveau de tissu adipeux autour des cuisses et une réduction de leur circonférence.

Sur la base de l'examen des études disponibles, nous pouvons conclure qu'il existe des indications selon lesquelles le massage par ventouses peut contribuer à la réduction de la cellulite et de la circonférence des cuisses et des fesses, mais les tests effectués ne garantissent pas que chaque personne qui utilise cette méthode obtiendra de tels résultats.

4. Les bienfaits spécifiques du massage

Sur la structure et la posture du corps :

- Soulage le mal de dos et les courbatures.
- Rend les muscles plus souples et plus élastiques
- Contribue au relâchement des tensions
- Améliore la mobilité articulaire
- Favorise une plus grande amplitude des mouvements

Sur le fonctionnement de tout l'organisme

- Apaise et calme
- Soulage la douleur
- Améliore le sommeil
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique, ce qui entraîne une meilleure oxygénation et une meilleure élimination des toxines
- Augmente la capacité respiratoire
- Favorise la digestion, améliore la digestion et réduit la constipation
- Améliore la santé de la peau
- Sur les plans sensoriel et psychomoteur :
- Développe la conscience de notre corps
- Éveille le sens du toucher et aiguise les perceptions
- Favorise la circulation de l'énergie

Sur les plans psychologique et émotionnel :

- Accroît la conscience de ses émotions et favorise leur expression
- Augmente l'estime de soi et la valorisation personnelle
- Permet une meilleure gestion du stress
- Développe la compréhension de soi-même et des autres
- Contribue à l'ouverture d'esprit
- Aide à la prise de conscience
- Dans le cas plus spécifique des approches énergétiques, il agit sur les zones de tension afin de favoriser un meilleur équilibre.
- Il accroît par le fait même la résistance aux maladies.

5. Contre-indications au massage :

Contre-indications à un massage du corps entier :

- Pendant les trois premiers mois de la grossesse
- Immédiatement après un repas (leucocytose digeste)
- Dans le cas de maladies infectieuses spécifiques (rougeole, scarlatine...)
- Dans un état fébrile où la température dépasse 37,5 degrés celsius
- Dans le cas de maladies contagieuses de la peau (érysipèle, impétigo...)
- Dans le cas d'artériosclérose car le massage risquerait d'augmenter la tension artérielle et d'endommager davantage la paroi des vaisseaux
- Dans le cas de maladies nerveuses sévères (hystérie...)
- Dans le cas d'hémophilie car toutes meurtrissures, contusions ou bleus risqueraient
- d'avoir de graves conséquences.

Contre-indications au massage sur des régions localement affectées :

- Dans certains cas vasculaires tels que phlébite, thrombose récente ou varices graves, le massage irriterait la paroi des vaisseaux ou la peau du voisinage rendue délicate par manque de nutrition
- Dans le cas de certaines lésions cutanées occasionnant des états inflammatoires ou douloureux (zona, eczéma, psoriasis.....)
- Dans le voisinage d'une infection de la peau qui aurait tendance à s'étendre (acné, furoncles, blessures infectées...)
- Dans la région d'une inflammation algue, surtout si elle est d'origine infectieuse ou bactérienne (arthrite...)
- Dans le cas de tumeurs, si le sujet n'est pas en traitement
- Sur des blessures ou des brûlures très récentes, le tissu cicatriciel étant en état de formation ou très nouvellement formé.
- Les manœuvres légères dans le voisinage sont seules autorisées.

Contre-indications au massage abdominal profond

- Pendant toute la grossesse
- Pendant les menstruations car le massage risquerait d'augmenter le lot sanguin

- Dans toutes conditions inflammatoires algues de l'abdomen (appendicite, gastrite, gastro-entérite, hépatite, cystite...)
- En présence d'une tumeur ou d'une excroissance abdominale (Kyste, fibrome...)
- Dans les cas graves de maladies cardiaques ou pulmonaires avancées, d'hypertension ou après une hémorragie cérébrale
- Dans le cas d'une hernie ombilicale ou inguinale

P.S. : Dans tous les autres cas douteux, demander un avis médical.

6 : Ma déontologie de Massothérapeute

- Exercer cette pratique dans le respect de l'intégrité physique et morale du client.
-
- Utilisation et maîtrise d'une techniques de drapping qui permet de préserver son intégrité et la pudeur du massé car seules les zones du corps à masser sont découvertes.
- Respecter une stricte confidentialité, toute informations transmises sera conservés et non divulgué.
- Exposer aux clients, d'une façon claire et complète, la nature, les prix et les modalités des services qui leur seront dispensés.
- Garantir à chaque instant une prestation d'une qualité et d'une complémentarités hors normes, en maintenant mes différentes compétences à leur meilleur niveau.
- Grâce à des atelier et stage de perfectionnement annuel, dans l'ensemble de mes domaine de compétences, sophrologie – relaxologie et massothérapie.
-
- Ne jamais faire de diagnostic médical.
- Et rester à sa place, n'étant pas agrée de médecine.
- Et pouvoir diriger immédiatement vers un médecin compétent de ma connaissance, qui sera le plus indiqué pour répondre aux éventuelles besoins, pour toute personne aux symptômes physique ou psychique anormaux.
- M'abstenir de toute forme de prosélytisme religieux, politique ou sectaire, par la neutralité et le respect des perceptions et interprétations propres à chacun.

- Appliquer les règles de sécurité, de confort et d'hygiène: matériel ajuster, vérifié et déplacer aux besoins, table, draps, serviettes, coussins, chaleur de la pièce...
- Utiliser uniquement des produits biologiques de qualité. toutes les huiles végétales et essentielles sont BIO et issus de l'agriculture française.

A savoir :

Le métier de massothérapeute ou praticien massage bien-être n'est reconnu officiellement en France que depuis récemment, il a fallu que la Fédération Française de massage bien-être (FFMBE) œuvre auprès des instances publiques pour promouvoir un statut à part.

L'ordonnance écrite de juin 2015 l'explique :

" le massage non thérapeutique dans l'objectif premier est d'apporter un bien-être à la personne pourra être réalisé au regard de la nouvelle rédaction législative du code de la santé publique par un professionnel qui ne dispose pas du titre de masseur kinésithérapeute "

C'est une étape encourageante qui permet de différencier les masseur kinésithérapeute des praticiens massage bien-être ou massothérapeute. Ceci permet aux deux professions de travailler en complémentarité comme le font depuis des années les américains, ou kinésithérapeute – ostéopathe et massothérapeute travaille en synergie dans les cabinets.

7 : Pourquoi choisir un massage à domicile plutôt qu'en spa ?

1 Un massage sur mesure et personnalisé

Vous pouvez bénéficier d'un suivi avec le masseur qui aura connaissance de vos préférences, du niveau de pression souhaité ainsi que vos problèmes de santé connus. Vous pouvez choisir votre ville, votre ambiance musicale et le type de massage que vous souhaitez recevoir.

Vous réservez selon vos propres disponibilités aux heures qui vous arrangent le mieux.

7/7 24/24 sur demande à prévenir 2H à l'avance au minimum.

2 L'environnement

La relaxation et la détente sont plus propice au sein de votre domicile car vous vous y sentez naturellement détendu.

3. Qualité de service

Vous bénéficiez d'une séance complète. Il n'y a pas de temps perdu.
La séance commence au moment où vous vous installez sur la table de massage.
La séance commence à l'heure établie pour la durée initialement prévue.

4. Plage horaires

Les horaires sont bien plus souples qu'en Spa et pleinement modulables.

5. L'accessibilité

C'est un gain de temps indéniable pour vous.
Vous vous retrouvez confortablement chez vous et vous êtes plus disposé à rentrer dans un processus de détente et de lâcher prise.
Une fois la prestation terminée, vous pouvez vous reposer et prolonger les bienfaits de votre massage.

6. Le partage

Si vous êtes en couple vous pouvez profiter d'avoir un massage duo, ou bien d'avoir un masseur qui enchaîne les deux massages.
Cela réduit le coût des frais de déplacement.

7. Les garanties sérénité

Le masseur dispose de son propre matériel avec sa table, ses draps, ses huiles maison de massage et sa playlist de musique relaxante.
Le praticien arrive en avance pour bien préparer son matériel pour démarrer la séance à l'heure prévue.

Pour conclure, le massage à domicile, comparé aux prestations réalisés en spa, offre davantage de facilité.

C'est avec un esprit zen et serein que vous pourrez profiter pleinement de votre instant bien-être.