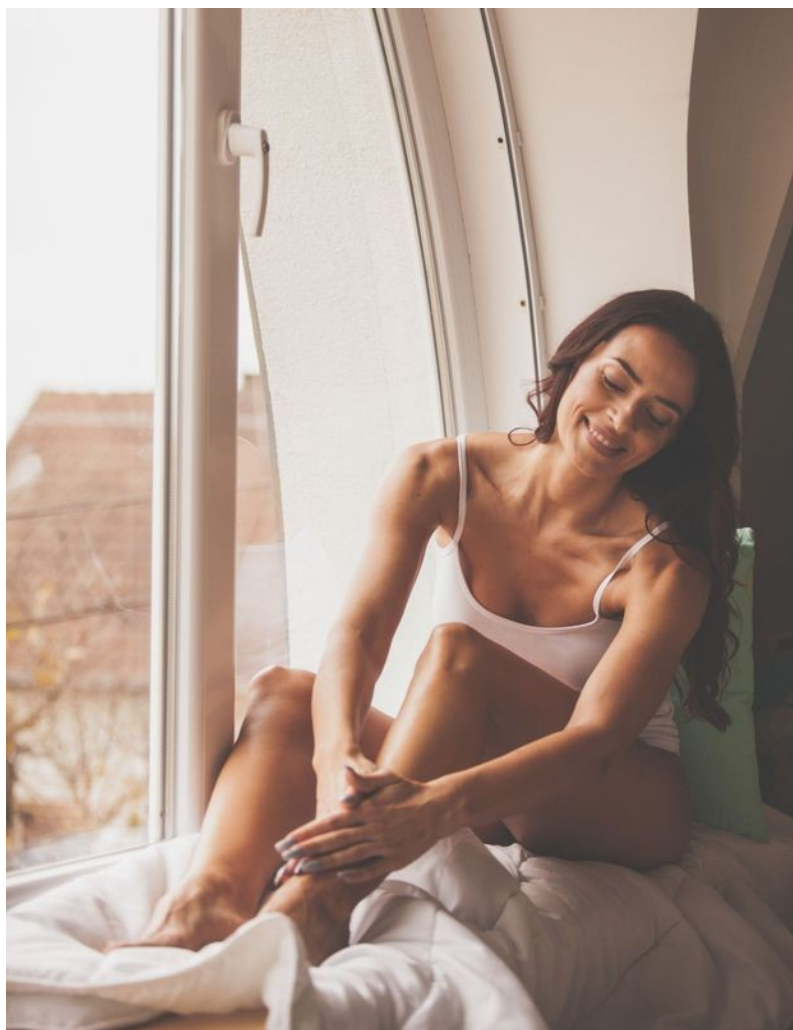


Elle (<https://www.elle.fr>) > Minceur (<https://www.elle.fr/Minceur>) > Conseils pour maigrir (<https://www.elle.fr/Minceur/Dossiers-minceur>)

Se masser soi-même : les bons gestes à adopter

Mis à jour le 4 novembre 2020 à 17h01



getty

Les périodes de stress et de nervosités peuvent être des sources de tensions physiques. Avant d'aller consulter un.e spécialiste, il est tout à fait possible de pratiquer l'auto-massage. Explications.

Parfois notre corps n'arrive pas à suivre la cadence. Période hivernale, fatigue générale, rythme de travail trop intensif... Les causes sont nombreuses. Certaines parties de notre corps peuvent nous faire mal, être engourdis. Alors bien-sûr notre envie première serait d'aller se délester de toutes nos peines chez un masseur. Mais s'auto-masser est très important, et même indispensable à notre santé, comme nous l'affirme Cécile Troude, responsable de formation chez Deep Nature (<https://www.deepnature.fr/fr/>) : « Même si on n'a aucune douleur on peut se masser. C'est un recentrage sur soi. Un moment de relaxation ».

Pas besoin d'outil particulier et même pas besoin de déranger son partenaire pendant qu'il regarde la télévision. Il suffit simplement de connaître les

bons mouvements pour se soulager efficacement. On vous explique les astuces, les gestes malins et nécessaires pour se débarrasser des nœuds et des tensions musculaires.

LES BIENFAITS DE L'AUTO-MASSAGE

L'auto-massage a de nombreuses vertus. Et tout le monde peut s'y mettre. « Tout le monde peut pratiquer l'auto-massage. Bien sûr chacun doit faire en fonction de ses capacités de souplesse, mais par exemple tout le monde peut se masser les mains. Cela va aider à prévenir et soulager les douleurs ».

L'auto-massage permet d'agir sur quatre grands axes. Le premier bienfait de l'auto-massage est le relâchement des muscles, ce qui va décontracter le corps et ainsi libérer les tensions accumulées. Des muscles relâchés qui vont alors être moins adhérents aux tissus qui les enveloppent, ce qui fait que le corps va devenir plus souple. Plus de souplesse, plus d'amplitude articulaire. L'auto-massage va stimuler la circulation lymphatique et donc aider à drainer le corps et éliminer les déchets et les toxines plus aisément. On note que l'auto-massage lutte contre les jambes lourdes et aurait une incidence sur la peau d'orange. Enfin le quatrième bienfait de l'auto-massage, c'est une récupération beaucoup plus rapide. Grâce à cette pratique, le flux sanguin est considérablement augmenté ce qui va avoir pour action de réoxygéner les muscles et les tissus sanguins. En prime, c'est aussi de moindres courbatures.

COMMENT SE FAIRE UN MASSAGE DU DOS ?

Le mal de dos n'est pas appelé le « mal du siècle » pour rien. En effet, 90% des Français disent en souffrir (<https://www.elle.fr/Minceur/Bien-etre-relaxation/Mal-de-dos-3722717>) selon une étude d'OpinionWay. Un chiffre affolant qui nécessite souvent des traitements. Pourtant, de simples gestes habiles pourraient être un début de soulagement quand la douleur est insupportable. Avant de passer au massage, on va s'assurer d'être détendu, relaxé et calme. C'est notre moment à nous. On s'étire doucement, on respire. Puis avec nos doigts, notre poing ou notre paume de la main on va venir appuyer sur la zone douloureuse pendant 10 à 100 secondes. Une autre solution est possible, il suffit de faire des petits mouvements circulaires sur ces mêmes zones pour défaire les nœuds.

On peut également prendre une balle de tennis ou un ballon de yoga et la faire glisser dans notre dos contre un mur, en partant de la nuque jusque tout en bas.

L'auto-massage nécessite une régularité dans la pratique pour des effets à long terme. « C'est comme aller au fitness une fois par mois », ironise Cécile Troude. Il faut être assidu. Les études préconisent : 3 à 5 séries de répétitions de 20 à 30 secondes, 3 à 5 fois par semaine.

Attention à ne pas appuyer trop fort en fonction de vos douleurs. Et si ce mal de dos est insupportable, il ne faut pas hésiter à aller consulter un médecin.

COMMENT SE FAIRE UN MASSAGE DES JAMBES

Plusieurs exercices existent pour faire un auto-massage efficace des jambes. Contre les jambes lourdes par exemple, on peut marteler toute la surface des cuisses à l'aide du poing. Attention notre poignet doit rester souple. On peut le faire sur toute la jambe également, en partant de la cheville pour remonter.

Si on veut s'attaquer à la cellulite de nos cuisses (<https://www.elle.fr/Minceur/Astuces-minceur/Cellulite-cuisse-3095737>), on va venir placer ses mains au-dessus du genou puis les remonter. Puis le mouvement sera vif, plus le drainage sera dynamique. Ensuite on va tenter de faire un palper-rouler en coinçant la peau entre les doigts et la paume de la main. Cécile Troude nous donne aussi une autre astuce : « On va mettre son pied sur la cuvette des WC, puis se mettre des petites claques sur la culotte de cheval. La peau va devenir rouge, ça crée une hyperémie, une montée de sang à fleur de peau. On va ensuite pouvoir appliquer notre crème anti-cellulite qui sera là trois fois plus active », nous explique-t-elle.

Le massage des pieds est fortement recommandé. Nos pieds accumulent tellement de tensions au cours d'une journée qu'il faut pouvoir les détendre. On peut les masser à la main en partant des orteils pour aller jusqu'à la cheville, mais également avec une balle de tennis qui roule sous notre voûte plantaire. Insister sur les zones les plus dures.

Ces exercices sont à répéter tous les jours, pour une efficacité visible et des résultats.

COMMENT SE FAIRE UN MASSAGE DU VISAGE ?

L'auto-massage du visage (<https://www.elle.fr/Beaute/Massage/Massage-cranien-3692219>) va agir sur deux axes : le stress et le vieillissement de la peau. Plusieurs mouvements vont être à faire. Ces séances d'auto-massage du visage peuvent être pratiquées n'importe quand mais idéalement lorsque l'on fait ses routine beauté et que l'on applique ses crèmes. Moment de relaxation extrême.

On peut, par exemple, avec ses doigts effectuer de petits cercles sous les pommettes puis saisir la peau et exécuter des petits roulés en remontant vers les oreilles.

Pour réduire les cernes, il est possible d'appuyer avec de légères pressions sur le point drainant à la verticale de l'iris, là où on sent l'os.

Pour lifter le regard, nous allons remonter les sourcils du bout des doigts comme lorsque l'on se regarde dans le miroir et on va maintenir la position quelques secondes.

Et si l'on veut lisser les rides de nos lèvres, il suffit de masser du bout des doigts le contour de nos lèvres avec des petits mouvements circulaires.

COMMENT SE FAIRE UN MASSAGE DU VENTRE ?

Le massage du ventre est d'une importance capitale. En effet, comme le disent certains scientifiques : « l'intestin est notre deuxième cerveau ».

L'auto-massage du ventre va alors avoir des vertus exceptionnelles, qui vont améliorer le quotidien. Au niveau physiologique, on peut se masser le ventre, pour améliorer sa respiration et bien-sûr aider le système digestif. Avec des mouvements circulaires, nos mains placées sur notre abdomen vont aider à débloquer le transit et soulager quelques douleurs.

Cécile Troude nous parle aussi des autres bienfaits du massage du ventre plus psychologiques : « Le massage du ventre va avoir une incidence sur le moral. Ça va être un recentrage sur soi, une relaxation. Se masser le ventre c'est une façon d'évacuer son stress », affirme la responsable de formation chez Deep Nature. Pour un moment de détente il faut placer ses mains, l'une sur l'autre, sur le plexus solaire (zone située entre le sternum et le nombril) puis effectuer des mouvements circulaires et lents. Zénitude garantie.