

LE TOUCHER *qui soulage*

Evacuer ses tensions, nerveuses et musculaires et repartir sur un petit nuage de bien-être, c'est ce dont nous rêvons tous après une journée stressante ou après avoir un peu trop forcé au sport. N'hésitez plus, allez vous faire masser.



La thérapie par le toucher est une technique millénaire, utilisant différentes approches comme l'effleurage, le pétrissage, les frictions, les percussions et la vibration. Accompagnée d'huiles bio, neutres ou avec des huiles essentielles, ses bienfaits sont avérés. Selon la technique et l'application, la massothérapie peut procurer une profonde détente et soulager des douleurs. Sylvie Mader, diplômée de l'Institut Kiné-Concept, Montréal, certifiée par la Fédération française de massage bien-être, nous en décrit les nombreux bénéfices.

QU'EST-CE QU'UN MASSOTHÉRAPEUTE ?

Le massothérapeute est formé pour agir dans la prévention et le soulagement des douleurs chroniques grâce à des techniques de massage précises. Ces tensions peuvent être

dues aux mauvaises postures de travail, à des mouvements répétitifs, à des efforts physiques soutenus mais aussi bien souvent au stress. Le terme « j'en ai plein le dos » prend ici tout son sens. Des séances avec le massothérapeute permettent de lutter contre le stress et contre les effets qui y sont associés tels les troubles du sommeil, les baisses de moral, l'anxiété.

La massothérapie permet donc le relâchement des tensions musculaires et aussi par sa gestuelle agréable, une détente morale, en envoyant une sensation agréable au cerveau. Les hormones du bien-être sont secrétées quand on apprécie un massage. Masser a également une action sur le système cardiovasculaire en stimulant la circulation sanguine, éliminant les toxines, soulageant les jambes lourdes...

QUELLE EST LA TECHNIQUE UTILISÉE ?

Je privilégie le massage suédois qui agit plus en profon-

deur au niveau musculaire, ce qui permet d'entretenir la souplesse et bonne santé des muscles et par conséquent des articulations. Mais je pratique également le massage californien, massage de détente par excellence et la réflexologie plantaire. Je travaille en complémentarité avec d'autres professionnels de la santé comme avec une ostéopathe à mon cabinet du François, qui me réfère à des personnes en besoin de détente musculaire, ou alors orthophoniste ou psychologue pour accompagner leur travail avec leurs patients aux passages difficiles. Les proches des personnes atteintes de maladies graves ont également besoin d'être massées, lorsque leur travail d'aidant devient trop lourd.

QU'APPORTE LA MASSOTHÉRAPIE ?

Plus qu'un moment de détente, la massothérapie contribue à réduire le stress, à prévenir la maladie et à améliorer l'état de santé. Le massage a de nombreux effets positifs : détente psychologique, un lâcher-prise, une diminution des tensions musculaires, une amélioration de la circulation sanguine ce qui entraîne une meilleure oxygénation et une meilleure élimination des toxines. Elle a aussi une incidence positive sur la qualité du sommeil qui est à la base même d'une bonne qualité de vie. Il soulage les tensions chroniques, les contractures, dues à de mauvaises postures, installées petit à petit. Dans le domaine sportif, les massages sont utiles en préparation ou en récupération.

C'EST POUR QUI ?

Sédentaires, sportifs, jeunes ou plus âgés : tout le monde ! En adaptant le massage à chacun, les massages améliorent l'état psychologique et la santé. Les premiers bénéficiaires sont les travailleurs, souvent stressés et effectuant parfois des gestes répétitifs toute la journée, face à un ordinateur, plusieurs heures derrière un volant... Le massage prépare les zones de leur corps les plus sollicitées, tels les lombaires, les trapèzes. Prévenir c'est anticiper les soucis de santé ! Pour les travailleurs, le gain est notable, la pratique retardant l'apparition de troubles musculosquelettiques ou des maux de dos.

Les adolescents sont également en demande de massage surtout en période d'examen... ou parfois leurs parents ! Les femmes enceintes aussi, qui en ont bien besoin au niveau des lombaires, des mollets... En revanche, pas avant trois mois de grossesse — lorsque le fœtus n'est pas encore bien « accroché ». Attention : pour les personnes allergiques, opérés récents, sous traitement AVC récent, cancers... l'aval du médecin est requis. Contre-indication formelle en cas de fièvre.

ON Y VA QUAND ?

En France, on attend d'être cassé en deux pour prendre soin de soi, à la différence de pays comme le Canada, l'Allemagne ou la Suisse où la prévention est davantage prise en compte. On recourt trop vite à la prescription médicale, aux anxiolytiques... Se mettre aux massages, c'est un premier pas vers les thérapies naturelles. En bénéficiant incite parfois à se (re-)mettre au sport, à

prendre du temps pour soi, à manger plus sainement. Le massage permet de se réapproprié son corps, ce qui aide à la prise de conscience et apporte un réel soulagement physique et psychologique. C'est une démarche tellement bénéfique ! Et pourquoi pas l'offrir en cadeau pour la fête des mères ? ■

**Diplômée de l'Institut Kiné-Concept, Montréal, Certifiée par la Fédération française de massage bien-être.*

Son parcours

Sylvie Mader a débuté avec le massage bien-être (californien), entre autre pour l'aspect relaxant. Mais elle a rapidement souhaité aller plus loin, pour être plus efficace face aux problématiques des clients. Pour cela elle est allée approfondir ses connaissances au Canada, où la massothérapie est reconnue et remboursée par les mutuelles. Elle en est revenue diplômée de la plus grande école de massothérapie du Québec, l'Institut Kiné-Concept, Montréal. Cette formation très complète basée sur la physiologie, l'anatomie et beaucoup de pratique prépare au mieux à effectuer des massages adaptés aux besoins spécifiques de chaque personne. Dans cette optique, avant chaque massage, il est demandé de répondre à un questionnaire qui renseigne le massothérapeute sur la santé et l'état psychologique du client.

Ce qu'elle propose

Le type de massage proposé par Sylvie Mader se situe entre bien-être et prévention. Elle travaille également sur des événements sportifs où des athlètes viennent se faire masser.

Elle a aussi participé à une journée Octobre rose avec l'association Seingulière ; l'argent collecté avec les massages, a été reversé à celle-ci.

Juste pour la détente

Elle propose aussi des prestations à domicile (Secteur Sud) ou pour les vacanciers dans des cadres vraiment orientés détente, comme à l'hôtel de la Pagerie des Trois-Ilets, dans le carbet au bord de la piscine et aussi au domaine des Bulles, à Ravine plate, au Vauclin, où l'on peut passer des nuits originales en sortant des hébergements traditionnels.

Ce qu'elle aime

Je me suis tournée vers les massages à la suite de rencontres, puis les formations se sont enchaînées. Je me suis spécialisée dans les tensions musculaires. J'adore sentir les muscles se détendre. Faire du bien, c'est génial comme métier ! Et comme il est important de ne pas s'oublier pour bien s'occuper des autres, je me fais masser aussi et je fais du sport... je prends soin de moi comme je le conseille à tous mes clients !

NB IMPORTANT : « La massothérapie ne remplace pas l'action thérapeutique de la kinésithérapie ».

CONTACT

Tél :
0696 79 02 08
Site :
www.sylviemader.fr