



bien-être

# Massages zen pour les futures mamans

**POUR UNE GROSSESSE ÉPANOUIE, À PARTIR DU QUATRIÈME MOIS, PENSEZ AUX MASSAGES. CERTAINS INSTITUTS S'EN SONT FAIT UNE SPÉCIALITÉ.**

**A**fin de soulager les petits maux de la grossesse, jambes gonflées, mal de dos, vergetures... accordez-vous une séance en institut de beauté. Leurs méthodes sont tout aussi douces et enveloppantes qu'un massage chez le kiné : effleurages, lissages, pétrissages, petites pressions avec la paume des mains... Certains d'entre eux visent à atténuer une

fatigue musculaire et à soulager des douleurs lombaires ou dorsales. D'autres sont davantage axés sur le bien-être des pieds et des jambes (lourdes). Ils visent alors à relancer le retour veineux tout en stimulant le drainage lymphatique. Confortablement allongée sur le côté ou bien assise sur un tabouret, les bras et la tête reposant sur la table de massage, la future maman va enfin pouvoir lâcher prise.

**Ces massages sont-ils également efficaces contre les vergetures ?**

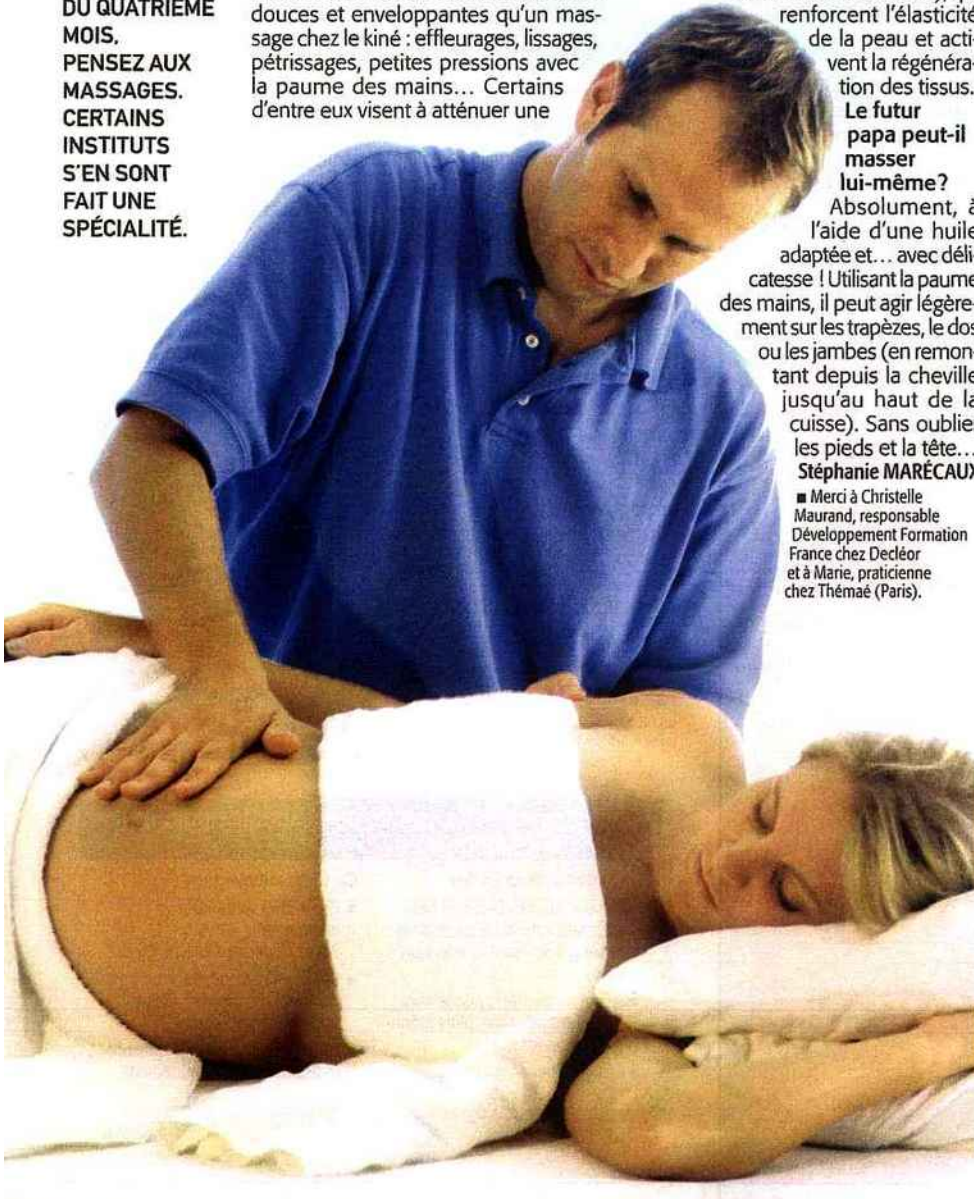
Oui, grâce à l'utilisation de soins nourrissants et raffermissants (à base d'huile d'amande douce, de beurre d'agrumes ou d'huiles essentielles), qui renforcent l'élasticité de la peau et activent la régénération des tissus.

**Le futur papa peut-il masser lui-même ?**

Absolument, à l'aide d'une huile adaptée et... avec délicatesse ! Utilisant la paume des mains, il peut agir légèrement sur les trapèzes, le dos ou les jambes (en remontant depuis la cheville jusqu'au haut de la cuisse). Sans oublier les pieds et la tête...

**Stéphanie MARÉCAUX**

■ Merci à Christelle Maurand, responsable Développement Formation France chez Decléor et à Marie, praticienne chez Thémaé (Paris).



**L'auto-massage en 5 points, c'est facile**

1. Installez-vous sur un canapé ou asseyez-vous sur une chaise, le dos bien calé, les pieds légèrement surélevés sur un coussin ou un gros livre.
  2. Posez les mains sur votre ventre, autour du nombril.
  3. Inspirez profondément par le nez puis soufflez par la bouche.
  4. Chauffez l'huile de massage\* dans vos mains et appliquez-la.
  5. Réalisez des mouvements circulaires, dans le sens qui vous convient, pendant deux à cinq minutes.
- Pour en savoir plus : téléchargez gratuitement le *Guide du massage, femmes enceintes et allaitement* sur [www.weleda-bebe.fr](http://www.weleda-bebe.fr) (rubrique Nos conseils).

\* À base d'amande douce, d'huiles de jojoba bio, de germe de blé et d'arnica bio, cette huile allie des vertus adoucissantes et nourrissantes. Elle peut être utilisée pendant l'allaitement (Huile de Massage Vergetures Weleda, 17,95 €, en pharmacie).



**Où se faire masser en institut ?**

- **Decléor** : Rituel Aroma Enveloppement Maman Naturellement (dos et vergetures) : 65 € (en province) et 82 € (à Paris) pour une heure, et Rituel Aroma Enveloppement Perfect Jambes : 46 € (en province) et 58 € (à Paris) les 45 mn. **Tél. : [www.decleor.fr](http://www.decleor.fr) et 01 72 76 73 79**
- **Sephora** : Maman Plume (bain et massage des pieds) : 45 € les 30 mn ; Maman Relax : 59 € les 45 mn. **[www.sephora.fr](http://www.sephora.fr)**
- **Clarins** : Future maman 3-6 mois (souplesse de la peau) et 6-9 mois (fatigue musculaire) : 90 € l'heure. **Tél. : 01 46 41 94 14**
- **Thémaé** : Soin Cocoon (jambes lourdes et dos) : 90 € l'heure. **Tél. : 01 40 20 48 60**

**COUP DE CŒUR**

**POLYVALENTE**

Cette Huile Tonic signée Clarins, mélange de romarin, géranium, menthe et noisette, réduit les risques de vergetures. Quelques gouttes dans le bain, sous la douche ou en massage. S'applique même après la naissance. **46,80 €, en parfumerie et en institut.**

