



## Les bienfaits du massage

# ENCEINTE

Quand on attend un bébé, on a vraiment envie de se faire chouchouter ! Une fois passé le 4<sup>e</sup> mois, c'est le moment idéal pour (re)découvrir le bonheur d'être massée. **détente, relaxation, impression de légèreté !**

**J'**avais l'habitude de me faire masser avant ma grossesse. Après le premier trimestre, je me suis empressée de trouver un masseur agréé qui pratiquait le "massage femme enceinte", raconte Pauline. « Chaque séance était un vrai plaisir, je sortais de là vraiment ressourcée et parfaitement détendue. Encore aujourd'hui, ça reste l'un de mes meilleurs souvenirs ! » Se faire masser quand on est enceinte favorise une détente profonde. C'est un moment à part où vous vous sentirez spécialement choyée. « Après un massage, la future maman ressent souvent une impression d'unité, de rééquilibrage. Elle perçoit mieux les limites de son corps », explique Laurence Nénot, praticienne en "massage bien-être", spécialisée dans les femmes enceintes et les bébés. « Le massage libère aussi de l'ocytocine, une hormone qui permet de faire baisser le stress. Et la détente de la future maman rejaillit sur son bébé. Ainsi, la femme enceinte vit mieux sa grossesse et arrive à l'accouchement sereine et détendue. » L'idéal est de commencer >

▷ autour du 4<sup>e</sup> mois de grossesse, afin d'éviter le moindre risque pour le futur bébé. De toute façon, la plupart des masseurs refusent de pratiquer plus tôt.

### CERTAINES CONTRE-INDICATIONS

Avant de vous lancer, demandez l'avis du médecin ou de la sage-femme qui vous suit. Il existe des contre-indications formelles, comme une béance du col ou des contractions fréquentes. Dans tous les cas, vous devez prévenir le praticien que vous êtes enceinte. Massage californien, shiatsu, ayurvédique, aucun n'est foncièrement contre-indiqué. En revanche, le praticien doit obligatoirement être formé au massage de la femme enceinte. Pour vous assurer du professionnalisme de la personne, posez-lui des questions sur sa formation et son expérience, ou vérifiez qu'il fait partie de la Fédération Française du Massage Bien-Etre (FFMBE), qui dispose d'un code de déontologie. Pour débiter la séance, le praticien vous posera quelques questions, afin de mieux vous connaître et savoir ce que vous attendez du massage. Souvent, il vous recevra dans une salle bien chauffée. C'est essentiel pour ne pas avoir froid, car la température du corps baisse quand on se détend. Ensuite, le masseur vous invitera à vous déshabiller, tout en respectant votre pudeur. Certains massages, comme celui issu de l'ayurveda, où l'on utilise de l'huile chaude en grande quantité, se pratiquent entièrement nue, avec un simple

### POUR EN PROFITER À FOND !

#### Tea time future maman

Pour prolonger la relaxation, dégustez l'une de ces infusions spéciales futures mamans.

Box 9 mois. Envouthé. 29,90 €. [envouthé.com](http://envouthé.com)



#### Une peau nourrie

Cette huile de massage est un mélange de 9 huiles végétales (coton, prune, tournesol...) reconnues pour leurs propriétés nutritives. Skinhaptics, 21 €.



#### Douce lumière

Pendant votre soin, allumez une bougie parfumée aux senteurs hivernales. Miel, sapin blanc ou ambre, vous serez transportée ailleurs. Bougie Sapin blanc, terre d'Oc, 14,95 €.



slip jetable. Les huiles utilisées doivent être végétales, neutres et biologiques – jamais d'huiles essentielles quand on est enceinte – sauf indications d'un aromathérapeute. Les parties du corps non massées sont couvertes. N'hésitez pas à demander une couverture supplémentaire si vous avez froid : il n'y a rien de pire que de grelotter pendant un massage ! Vous serez installée en position latérale, avec un coussin sous la tête, un autre sous le ventre pour le soutenir et un dernier entre les genoux, afin d'éviter les points de compression au niveau des jambes.

### DES GESTES DOUX ET DÉSTRESSANTS

Pendant toute la séance, les gestes du praticien doivent être doux et enveloppants. Il peut appuyer plus en profondeur sur certains points d'acupuncture, comme ceux du crâne ou du visage, qui correspondent à des méridiens de shiatsu. Ces pressions localisées apportent une grande détente, agissent sur le stress ou apaisent les angoisses. Le massage s'effectue en remontant le long des jambes, et en les étirant pour libérer les tensions au niveau du bassin. Idéal pour relancer la circulation sanguine. Vous en sortirez avec une grande impression de légèreté. Pendant tout ce temps, le masseur vous demandera de pratiquer de profondes respirations, qui vont accompagner la détente et apporter une meilleure oxygénation au bébé. Les praticiens formés au massage de la femme enceinte n'appuient pas sur certaines zones, comme le bas du dos, le bassin, les chevilles. Ces endroits correspondent à des points d'acupression très réactifs pouvant provoquer des contractions ! Sur ces zones sensibles, il se contentera de glisser doucement, sans appuyer. Vous pouvez être massée jusqu'à la fin de votre grossesse. Pour arriver détendue le jour J, n'hésitez pas à vous offrir une séance une fois par mois, voire tous les quinze jours le dernier mois. Comptez entre 70 et 90 € la séance d'une heure. Un vrai budget ! Mais ça peut être une bonne idée à souffler à votre entourage comme cadeau avant la naissance, non ? ✨

ESTELLE CINTAS

**PARENTS** **ABONNEZ-VOUS**

1 AN (10 nos) ▶ **15,90 € seulement**

Soit **-45% de réduction!** au lieu de 29 €\*.

**BULLETIN D'ABONNEMENT** À compléter et à renvoyer avec votre règlement, sous enveloppe, SANS AFFRANCHIR à : PARENTS - LIBRE RÉPONSE 29044 - 59789 LILLE CEDEX 9.

**OUI, je m'abonne à PARENTS pour 1 an (10 nos) au prix de 15,90 € seulement au lieu de 29 €\*, soit -45% de réduction!**

Je joins mon règlement de **15,90 €** par chèque bancaire ou postal à l'ordre de **PARENTS**

Mme M. Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

Date de naissance de votre enfant (ou prévue) J J M M A A A A \_\_\_\_\_

N° Tel \_\_\_\_\_

Votre e-mail \_\_\_\_\_

MLP J'accepte de recevoir par e-mail les offres promotionnelles de la part des partenaires sélectionnés par PARENTS. **HFM PAX75**

\* Prix de vente en kiosque 2,90 €. Offre réservée à la France métropolitaine et valable pendant 2 mois. Délai de réception de votre 1<sup>er</sup> numéro : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons les numéros non reçus sur simple demande. Tarifs abonnements étrangers (hors Belgique, Suisse, USA et Canada) : nous consulter au 06 33 2 77 63 11 21. Informations et libertés : le droit d'accès et de rectification des données peut s'exercer auprès du service abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.

**Simple, rapide et sécurisé, abonnez-vous sur : [www.parentsabo.com](http://www.parentsabo.com)**