

Le massage anticellulite

Ce massage relève de deux démarches essentiellement féminines : d'une part l'amincissement et la perte de volume du corps, d'autre part, le rajeunissement et l'amélioration de la qualité de l'aspect cutané. Pour lutter contre la cellulite, le massage manuel devra être rigoureux, ferme et régulier. L'idéal serait de pratiquer ce massage 5 jours de suite puis pendant 1 mois, 2 fois par semaine et ensuite 1 fois par semaine pendant 4 à 6 mois. Afin de garantir un résultat concret, il est très important de ne pas interrompre la thérapie. Il faut absolument tenir compte des différents stades de la cellulite, ceux-ci déterminent également la durée du traitement :

La peau est dure, solide et ferme et semble rouler « carré » sous vos doigts : c'est une cellulite très infiltrée et douloureuse. Graisse et eau y sont présentes de façon importante.

La peau est dure et ferme : la cellulite est installée et sensible. On parle alors de cellulite indurée. On note de la graisse et de la rétention d'eau.

La peau est souple et s'attrape facilement : c'est une cellulite molle. La graisse est présente. La rétention d'eau également mais de manière moins significative. Des troubles de la circulation lui sont associés.

Le massage anti-cellulite est au carrefour des deux démarches précitées et accompagne une prise en charge complète de l'hygiène de vie (sport, surveillance alimentaire, etc.). Les informations tactiles du massage informent la personne massée sur la forme de son corps, sa consistance, son vécu. Il la recentre sur elle-même en valorisant son schéma corporel, de ce fait il se doit d'être gratifiant et confortable.

Plusieurs techniques sont utilisées selon les cas et souvent associées :

Le massage défibrosant

Il est utilisé sur les cellulites à forte densité graisseuse ainsi que sur tous les types de cellulites même naissantes. Il convient aux femmes de type androïde et gynoïde. Ce massage peut être accompagné par les méthodes de l'endermologie (LPG® ou Cellul M6®) ou par L'Alphalipologie ALICE.

Zone de massage

Sur tout le corps pour certaines personnes (sauf le visage) ou localisé sur les femmes de morphologie gynoïde. Sur cette dernière il est appliqué sur la face latérale des cuisses, aux hanches, sur le fessier et si besoin sur le ventre et les faces antérieures et postérieures des cuisses.

Le pourquoi du massage défibrosant

Généralement à cause de l'échec de l'amincissement sur les zones précitées et pour améliorer l'aspect de la peau (peau d'oranges).

L'objectif du massage défibrosant

Assouplir le carcan d'enveloppe formé dans les zones résistantes, améliorer l'aspect cutané et remodeler la silhouette.

Le rôle du massage défibrosant

Il est de libérer les adhérences par une manipulation fine et de rétablir des capacités d'échanges cellulaires dans ces zones graisseuses relativement inertes et cloisonnées.

Les manœuvres du massage défibrosant

Le palpé-roulé : il s'agit d'un pli cutané dynamique, exécuté entre les pouces et index des deux mains et entraînant un déplacement au pli provoqué. Ce geste peut vite devenir douloureux sur les infiltrats et traumatisant sur les tissus fragiles.

- ramasser de la peau entre les doigts et le pouce comme si l'on voulait décoller la peau
- déplacer la prise de quelques doigts en augmentant légèrement l'étirement. Faire progresser la vague de peau en continuant à la maintenir entre les doigts
- poursuivre cette manipulation dans toute la zone à traiter

La manœuvre de Wetterwald : proche de la précédente, elle ne présente pas les inconvénients. C'est une manœuvre plus complexe. On réalise un pli cutané à deux mains, entre les pouces et les index puis on exerce trois mouvements simultanés :

- roulement perpendiculaire au pli soulevé, comme si on roulait une cigarette, ce qui d'ailleurs assez proche du palpé-roulé
- glissement longitudinal exécuté par les deux mains en sens inverse, ce qui réalise une friction entre les deux plans en contact
- pétrissage opposant les deux mains

Le pétrissage : cette méthode est très connue car elle évoque la notion de malaxage, idée caricaturale du massage musculaire. Il s'agit de d'isoler un volume de tissu, cutané ou musculaire, et de lui faire subir une succession de pressions – dépressions.

- le pétrissage transversal consiste à se placer perpendiculairement au volume concerné et de le soulever alternativement à deux mains. Celles-ci exercent alors entre elles un mouvement opposé de va-et-vient, de manière à provoquer une torsion du corps charnu emprisonné dans la prise, sans perdre le contact. Ce mouvement peut être exercé sur place ou, plus souvent, suivre un déplacement le long de la zone à traiter.
- Le pétrissage longitudinal est exécuté en se plaçant parallèlement à la zone à masser. Les deux mains sont situées l'une vis-à-vis de l'autre, chacune devant capter une part du volume musculaire. Le mouvement est alterné, chaque main entraînant à son tour la masse qu'elle contrôle.

L'intensité : elle est plus forte que dans les autres techniques de massage puisqu'il s'agit de retrouver une liberté tissulaire engluée dans un infiltrat qu'il faut désorganiser. Toute la difficulté consiste à ne pas être pour autant agressif vis-à-vis des structures vasculaires déjà mal entretenues par le carcan fibreux dans lequel elles sont prisonnières.

La manière de masser : toute la finesse du masseur tient à sa faculté de perception de ces tensions et d'adaptation des manœuvres : trop légère elles sont inefficaces, trop dure elles risquent de provoquer des ecchymoses et des destructions indifférenciées qui peuvent expliquer certains retours en force de la cellulite après un premier résultat satisfaisant.

Ce type de massage s'inscrivant parfois dans un contexte psychologique délicat (remise en cause de sa silhouette, régime alimentaire, reprise du sport, etc.), il est parfois utile de donner au massage un aspect valorisant et de plaisir.

Le massage circulatoire et tonifiant

Il est utilisé après le massage défibrosant soit durant la même séance ou deux jours plus tard sur tous les type de cellulites à forte densité graisseuse ainsi que sur tous les types de cellulites même naissantes. Il convient aux femmes de type androïde et gynoïde.

Zone de massage

Sur tout le corps pour certaines personnes (sauf le visage) ou localisé sur les femmes de morphologie gynoïde. Sur cette dernière il est appliqué sur la face latérale des cuisses, aux hanches, sur le fessier et si besoin sur le ventre et les faces antérieures et postérieures des cuisses.

Le pourquoi du massage circulatoire et tonifiant

Afin de retrouver un aspect cutané proche de la perfection, lisse, propre et sans aspérités, garantissant un échange cellulaire sans faille.

L'objectif du massage circulatoire et tonifiant

Remodeler la silhouette, lisser et tonifier la peau, augmenter la souplesse de la peau.

Le rôle du massage circulatoire et tonifiant

Il est de libérer les adhérences par une manipulation fine et de rétablir des capacités d'échanges cellulaires dans ces zones graisseuses relativement inertes et cloisonnées.

Les manœuvres du massage circulatoire et tonifiant

Stick massage : il s'agit de masser les zones à traiter à l'aide d'une baguette en bois. Le frottement doit être vigoureux et superficiel dans le sens longitudinal. Ceci permet d'activer la circulation sanguine et lymphatique (la peau devient rouge) et de lisser la peau afin de lui donner un aspect soyeux et ferme. Ceci provoque également un peeling du corps en profondeur. On peut aussi l'associer avec une crème de peeling exfoliante.

La pression glissée profonde : cette manœuvre est un glissement profond d'une intensité moyenne à forte. Il s'agit ici de travailler sur les tissus musculaires et graisseux profonds. L'objectif est de chauffer le muscle et de casser la masse graisseuse profonde. Il faut toutefois éviter de provoquer des douleurs à la patiente (ce sont rarement des sportives d'élite), donc le dosage est de mise.

La pression glissée superficielle ou effleurage : cette manœuvre est un simple glissement de contact sans réelle intensité de pression. Elle ne peut agir en profondeur et ne touche pas les tissus musculaires ni graisseux. S'il y a action profonde c'est uniquement par voie réflexe. Lent et enveloppant, le geste est perçu comme agréable et sédatif, ce qui lui fait considérer à tort comme manœuvre de prise de contact. Dans le traitement de la cellulite on termine par cette manœuvre de massage, afin de donner un certain bien-être au patient qui a déjà suffisamment subi de torsion et autres manipulations pas toujours agréables.