

# Massage

## J'ai testé

par Laure de LATTRE.

Ma grossesse a été l'occasion de découvrir le «massage future maman». Mal de dos, mal de jambes, mal de cœur, bref mal partout et en plus je me sens grosse... Enceinte de six mois et demi, un massage ne peut m'apporter que du bien et si mon bébé peut bénéficier de ce bien-être, c'est tant mieux...

### LE PLUS RÉCONFORTANT...

C'est sur Internet que je me lance à la recherche de massages future maman.

L'espace à Fleur de Soi me plaît beaucoup. La responsable, Christine Martineau, prétend apaiser le corps et le mental, très tentant. Elle peut se déplacer mais je préfère me rendre chez elle, la coupure bien-être est ainsi plus nette. J'y vais après une dure journée de travail. L'espace aux couleurs chaudes est accueillant, il est plein de recoins agrémentés d'étoffes rouges et orange. Un petit tour aux toilettes s'impose pour bien profiter du soin, la poubelle est remplie de papiers pour s'essuyer les mains, c'est pas super clean mais au moins c'est la preuve que l'institut tourne relativement bien. La petite cabine bien chauffée est réconfortante avec une guirlande rouge qui éclaire doucement. Christine Martineau porte ses vêtements classiques, elle n'a pas de tenue spécifique, c'est un peu bizarre. Pendant que je me change, Christine réchauffe ses mains sur le

radiateur tout en me questionnant sur mon état et la façon dont je vis ma grossesse. L'ambiance est vraiment délicieuse. Elle me demande si j'ai l'habitude de me faire masser et où j'ai mal. Elle m'explique l'origine de mes maux et ses gestes pour me soulager. Je découvre ainsi que je fais de la rétention d'eau. Je suis confortablement installée sous une épaisse couverture polaire avec un coussin sous les genoux et avec, comme fond sonore, un genre de musique indienne.

Le soin débute, elle enveloppe tout mon corps de longs et profonds mouvements sans oublier mon crâne et mon visage. Elle me demande si je suis bien installée, si j'ai suffisamment chaud et, surtout, si je souhaite une pression plus ou moins appuyée. Elle m'étire les bras ainsi que chaque doigt individuellement sans oublier les jambes et les orteils. Elle m'étire loin, très loin et c'est délicieusement bon... Sur le côté, elle me caresse délicatement le ventre avec de l'huile d'amande douce biologique chaude, il s'agit surtout d'hydrater la peau si distendue. Je sens qu'elle a une vraie force au bout des

doigts mais elle y va tout en douceur. Le soin terminé, pendant que je reprends mes esprits, elle me rapporte un verre d'eau. A son retour elle me parle des autres soins qu'elle propose comme le massage postnatal pour ré-énergétiser le bassin et le massage bébé. Tout ça donne très envie mais, pour le moment, je suis comme enveloppée de coton, je n'ai plus mal nulle part, ça faisait si longtemps...

**Conclusion :** Le massage a duré une heure et m'a coûté 65 euros. Vivement le prochain bébé pour que j'ai une bonne raison de revenir ! Ce soin restera sans doute l'un des excellents souvenirs de ma grossesse : je me sens si légère, comme sur un nuage et cette merveilleuse impression persiste plusieurs jours...

**Note :** 8/10.

**A fleur de soi, Centre Quintessences,  
Christine Martineau,  
4 bis rue Thibaud, 75014 Paris.  
Tél. 06 62 69 96 41.  
www.aflurdesoi.com**

## LE PLUS ORIGINAL...

Je connais bien Thémaé, les soins y sont vraiment de qualité. Je suis curieuse de goûter à leur soin prénatal, j'ai reçu dernièrement des soins tellement insipides... Espérons...

L'accueil suit un cérémonial rigoureux qui débute avec un thé, puis j'enfile des chaussons que l'on m'apporte sur un plateau comme s'il s'agissait d'un bien précieux. Mon esthéticienne est pieds nus, mais avec un large pantalon souple et une petite tunique en haut, ce n'est pas choquant au contraire... [Thémaé] est un espace en deux parties : l'entrée avec l'accueil, la vente des produits cosmétiques et de thés ainsi que leur dégustation. En passant la porte du fond, le voyage débute : du bois, des pierres, des bougies : immédiatement on est ailleurs. Un ailleurs où il fait bon vivre. La cabine est un véritable cocon de chaleur. J'enfile le string et passe la serviette autour de moi. J'ai le choix de la musique entre différents CD, je suis un peu perdue et me laisse donc guider par les conseils avisés de mon esthéticienne. Me voilà assise sur un tabouret dos au mur, je me demande bien ce qui va se passer. Elle sort alors de sous la table une grande vasque d'eau idéalement chaude dans laquelle elle jette une poudre relaxante et me masse alternativement un pied, puis l'autre... Mon Dieu que ce soin débute bien... Chaque pied est soigneusement essuyé puis habillé de son chausson. Je me couche sur la table, elle me demande alors si je suis bien installée, si j'ai chaud, quelle pression je souhaite et si elle est autorisée à me masser le ventre. Oh oui alors ! Je veux que mon bébé profite de tout ce bien-être.

Bercée par une musique douce, un lourd masque sur les yeux, j'ai bien chaud : le soin peut débiter. Elle commence par me masser les deux jambes en même temps, puis une par une. L'autre étant bien à l'abri sous une énorme couverture. Elle enchaîne avec les bras, les épaules, puis le ventre. Et là, elle y va franchement, ça change. Généralement les esthéticiennes ont peur, résultat je n'ai droit qu'à d'insipides caresses. Ici, c'est une autre histoire, la puissance de ses gestes

me rassure. Elle sait ce qu'elle fait. Mon crâne, mon visage : tout est profondément pétri. Je ne suis plus un corps en kit où l'on me masse un côté, puis l'autre en faisant surtout bien attention à ne jamais toucher le ventre car il y a un bébé ! Mon corps est huilé mais j'en sens à peine l'odeur, l'huile est à température ambiante, la musique est vraiment en fond sonore, à peine audible : tout, dans les moindres détails est étudié pour mettre en valeur les mains de l'esthéticienne. Ici, il ne s'agit pas d'essayer d'enjoliver un soin basique avec des choses autour. Non, chez Thémaé, tous les petits détails servent d'écran au protocole et en particulier aux mains de l'esthéticienne. Elle termine par les pieds en m'enfilant les chaussons. Et mon dos dans tout ça ? Et bien là, c'est le bouquet final. Je me lève et m'assois sur un petit tabouret face à une extrémité de la table. Je me laisse tomber sur un énorme coussin, sorte de traversin. Bien calée, mon ventre est dans le vide, le haut de mon corps est soutenu sur la table par le coussin. Mon esthéticienne est alors parfaitement à l'aise pour me masser facilement avec une formidable puissance. Enfin mon dos est redevenu un vrai tout, il est massé uniformément en même temps partout ! De la même façon qu'a débuté le soin, la fin est annoncée par une douce vaporisation d'eau parfumée et le son d'une petite clochette. Elle me couvre alors d'une énorme couverture. Les quarante cinq minutes sont terminées. C'était si bon, c'était bien trop court...

**Conclusion :** La barre est haute, très haute pour surpasser un tel soin. De l'ambiance, au toucher, sans oublier l'originalité du protocole, tout était parfait. Si seulement il avait duré plus longtemps, beaucoup plus longtemps, éternellement.. Une heure quinze, 110 euros : rien à dire. Toute la légèreté et la douceur apportées par ce soin persisteront plusieurs jours...

**Note :** 9/10.

**Thémaé, 20-22 rue Croix des Petits Champs, 75001 Paris.**

**Tél. 01 40 20 48 60.**

**www.themae.fr**

## LE PLUS DÉCEVANT...

Une célèbre créatrice de mode vient d'ouvrir son spa, paraît-il sublissime, elle y propose un soin prénatal : c'est l'occasion parfaite de découvrir cette merveille. Le spa se trouve en sous-sol du magasin de vêtements. Il se compose d'une sorte d'accueil avec des comptoirs, de gros canapés, des tables basses où trônent les coupures de presse. L'équipe est aimable et enthousiaste mais habillée avec un pantalon et un t-shirt. Pour une créatrice de mode, il y avait peut-être autre chose à proposer. Je passe une grande double porte et là je pénètre dans un immense monde tout blanc mais pas froid du tout. L'éclairage est si tamisé, j'ai l'impression d'être sur une autre planète, vraiment. Une petite rivière longe le bas des murs. Une douce musique agrément cet espace. Mon esthéticienne me guide vers un vestiaire commun, là aussi c'est superbe et au lieu du traditionnel string jetable, j'enfile un vrai string en délicate dentelle. La cabine adopte le même univers que le reste de l'espace mais version simplifiée.

Tout s'annonce merveilleusement bien. Hélas tout se gâte au moment du soin. C'est un soin prénatal qui n'a rien, mais alors vraiment rien du tout d'incroyable. Je suis sur un côté, puis sur l'autre. Les mouvements sont basiques, ils sont si doux qu'on dirait des caresses. Ce n'est pas ce que j'attendais d'un tel soin, mon corps réclame de la puissance, jamais des caresses ne soulageront mes jambes lourdes, mes pieds gonflés, mon dos douloureux... Aujourd'hui, en relisant la plaquette, ce soin est présenté ainsi : «Massage léger à l'huile d'amande douce». Ils ne mentent pas, pour être léger, il est super léger, je ne sens presque rien ! La plaquette parle également d'un «lissage apaisant du visage» ça moi, je n'y aurai pas droit ! L'esthéticienne me demande si le bébé bouge pour exprimer son plaisir, sauf que lorsque le bébé bouge, il donne des coups qui sont douloureux, le fait qu'il reste calme signifie pour moi qu'il est apaisé et profite du bien-être de sa maman. Mais moi, pour le moment, je m'ennuie... Alors je calcule combien ce soin me coûte :

145 euros divisés par 50 minutes, cela revient à 2,9 euros la minute. Cette petite opération m'occupe bien mais le résultat est vraiment effrayant. Car, à ce prix là, le soin devrait être inoubliable et on en est loin, très loin. Le soin ne dure que cinquante minutes, il ne durera pas une minute de plus. Nous sortons de la cabine, je me retrouve dans ce dédale de couloirs aux murs si hauts, si blancs... c'est vraiment somptueux. On a du mal à croire que l'on est en plein Paris. L'esthéticienne me dirige vers une adorable table sur laquelle se trouvent des morceaux de fruits délicatement coupés. Ils sont si joliment présentés que l'on dirait des faux. Sont également à ma disposition des jus de fruits pressés aux mélanges inattendus. J'ai mon verre et deux, trois morceaux de fruits dans les mains mais, problème, il n'y a pas réellement d'endroits pour se détendre après le soin. Je suis donc un peu posée sur une chaise au milieu d'un couloir. Je n'ai pas très envie que ce moment dure. Allez, on avale tout. En sortant, pour me rhabiller, l'esthéticienne m'apprend que le string est un cadeau, je peux l'emporter chez moi. J'adore l'idée. Sauf que rien n'est prévu pour le transport du cadeau ! Du coup, quelques jours après, en public, en cherchant au fond de mon sac mon portefeuille, ce petit truc blanc surgit ! (Note pour plus tard : si jamais je retourne dans ce spa, penser à prendre une pochette pour rapporter le string). Bref, me voilà habillée, à l'accueil pour payer et là, le jeune homme me dit : «C'était bien, hein ? Elodie Gossuin, elle aussi a adoré !» J'hallucine ! Au début je ne comprends pas le rapport. Ah bon, Elodie Gossuin est enceinte ! La confidentialité, ce sera pour la prochaine fois ! Et d'autre part, si elle a adoré, moi je suis forcée d'adorer ? Pendant cet instant lunaire, une esthéticienne me présente différents bavoirs : je peux en choisir un, c'est un cadeau. Je suis ravie, il est superbe, aussi délicat que le string.

**Conclusion :** Mon Dieu quel dommage que tout soit si pensé et s'arrête à la porte de la cabine. À l'intérieur, il ne se passe simplement rien, ça ne suit pas. Je ne reviendrai pas dans un endroit aussi beau soit-il, si les mains de l'esthéticienne ne sont pas à la hauteur. Alors qu'à l'inverse

**Note : 4/10.** (J'ai quand même eu deux beaux cadeaux et l'espace est réellement somptueux)

## OBJECTIF : NE PAS ME SOULAGER...

Une célèbre chaîne hôtelière a décidé de proposer des soins en chambre en faisant appel à un service externe. Ainsi, à n'importe quelle heure, on peut bénéficier du soin que l'on souhaite. L'idée est excellente. Me voilà donc dans une chambre avec mon esthéticienne. J'ai le choix entre le soin du visage et le massage. Vu mon état, je lui explique que j'ai bien besoin des bienfaits d'un massage. Immédiatement, elle me dit : «Moi, le ventre, je ne le touche pas». D'accord. Donc, le ventre on oublie, j'aimerais alors qu'elle soulage mon dos et un point précis particulièrement douloureux et là, elle me dit : «Bon, alors ce point-là, comme il est douloureux, je serai bien vigilante pour ne pas passer dessus !!!». C'est certain qu'il ne sera pas soulagé ! Je suis interloquée par l'objectif de ce massage, quel est-il ? Ainsi, consternée par ce dialogue de sourds, je m'allonge de côté, pour changer, et reçois des mouvements sans grand intérêt de ses mains froides. Quel temps perdu, en plus j'ai froid. Vivement que je rentre chez moi pour me réchauffer et me détendre dans un bain chaud.

**Note : 4/10.** L'idée est bonne, les produits sont excellents, je suis juste tombée sur de mauvaises mains, c'est bien dommage parce que c'est ce qui transforme un soin basique en un moment hors du temps.

## ET TOUS LES MASSAGES INUTILES...

Inutile de vous parler de tous ces massages que j'ai reçus et ou, hélas, je n'ai absolument rien à dire. L'endroit est propre, l'esthéticienne charmante et c'est tout. En position latérale, le massage prénatal est en réalité

une succession de caresses mollassonnes. Hors grossesse, l'objectif d'un massage est la détente, mais là, il y a vraiment des douleurs à apaiser, ce n'est pas en les effleurant qu'elles disparaîtront. Alors oui, on se vide la tête pendant une heure, mais à la seconde ou le soin s'achève, la réalité reprend ses droits, les douleurs avec. Sans doute, ces esthéticiennes ont eu peur de me faire mal, au final leurs gestes étaient si légers qu'elles ne m'ont rien fait du tout. Une fois de plus, il est primordial de demander à la cliente ce qu'elle veut juste avant de débuter le soin et au cours du massage la questionner à nouveau sur la pression. Est-ce si terrible ? Pour un soin prénatal, vous demandez bien à la cliente si elle accepte qu'on lui touche le ventre, alors, continuez vos questions ! En effet, certaines futures mamans ne peuvent tolérer qu'une inconnue touche leur ventre et leur bébé. J'ai quand même rencontré quelques esthéticiennes qui, avant même que le soin ne débute et qu'elles me posent la moindre question m'ont dit très clairement : «Moi, le ventre, je touche pas». Cette affirmation est si claire, que je n'ai jamais osé rien dire. Du coup, j'ai la désagréable impression d'être en kit : un côté, puis l'autre, et le ventre, jamais, alors que pendant neuf mois, notre ventre est toute notre vie. Si au moins, elles étaient juste passées avec leurs mains, mais non... elles s'arrêtent bien net. Il y a sans doute une raison pour qu'une large majorité d'esthéticiennes refusent catégoriquement de me toucher le ventre mais aucune n'a pris la peine de me l'expliquer. Sans pétrir puissamment le ventre, j'imagine qu'une large palette de mouvements s'offrent à vous non ? Lors de ma prochaine grossesse, dès la prise de rendez-vous, je questionnerai l'esthéticienne sur son protocole. Enceinte, un massage peut tellement vous apporter, c'est inouï, alors se déplacer, se fatiguer, s'ennuyer et payer pour rien... non merci. Conclusion : la porte est grande ouverte pour innover et mettre au point des nouveaux protocoles, on part de si loin. ■