



La grossesse représente généralement l'une des plus belles et marquantes aventures dans la vie d'une femme. Devenir maman implique un changement de vie et de statut radical, et ce passage ne se fait pas sans des bouleversements importants.

Cette période, faite de moments de plénitude, est aussi souvent parsemée de périodes difficiles. D'un point de vue physique, fatigue, inconforts, douleurs, voire pathologies de grossesse. D'un point de vue psychique, des doutes, des remises en question et des angoisses peuvent subvenir. Les hormones en quantités exceptionnelles vont également interagir sur le comportement de la femme enceinte, engendrant souvent des réactions et sautes d'humeurs inhabituelles.



PAR GAËLLE LE CORRE ET DANIEL PARÉ

Le massage bien-être, avec tous ses bienfaits reconnus, est particulièrement approprié pour accompagner la femme enceinte tout au long de sa grossesse.

Moment privilégié par excellence pour prendre soin de soi, ce soin est de plus en plus en demandé dans les spas et les instituts.

Bienfaits du massage pour la maman

Les bienfaits du massage prénatal sont multiples, tant sur le plan physique que psychique. Doux et enveloppant, le massage de bien-être procure une relaxation globale. Par le biais de l'ocytocine, hormone du plaisir reconnue pour ses effets anti-stress, il favorise le

Les bienfaits du massage prénatal sont multiples (...) doux et enveloppant, ce massage de bien-être procure une relaxation globale.

sommeil et la récupération. Il est donc très recommandé pour les mamans qui ont du mal à trouver le sommeil, surtout en fin de grossesse, ainsi que pour celles qui ont un tempérament anxieux. Il aidera la future maman à vivre sa grossesse avec sérénité.

Plus en profondeur sur des zones spécifiques, il apporte un soulagement des tensions et des raideurs musculaires, conséquences directes des changements anatomiques au fil des mois. Plus le bébé grossit, plus le centre de gravité est porté vers l'avant. Il s'ensuit une accentuation des courbures de la colonne, lordoses lombaires et cervicales et cyphose dorsale. Les muscles postérieurs doivent travailler fort pour compenser, et sont de ce fait beaucoup plus tendus que la normale. Le relâchement articulaire durant la grossesse, sous l'action de l'hormone relaxine, peut engendrer des débalancements. Les micro-mouvements articulaires se répercutent sur tout le corps et s'accompagnent parfois de pathologies douloureuses (scialtalgies, cruralgies, syndrome du ligament rond, etc.).

Au fil de la grossesse, la respiration, et donc l'oxygénation des cellules, se font moins aisément. La place grandissante que le fœtus occupe dans la cavité abdominale ne permet plus au diaphragme de se contracter à fond, et le souffle devient court. Le massage ayant pour effet de stimuler la circulation sanguine et lymphatique, il favorise la bonne oxygénation des cellules et des tissus. Le massage aide aussi la future maman à se connecter avec elle-même et avec son bébé par le toucher et la conscience corporelle. C'est aussi pour elle l'occasion de faire une vraie pause le temps d'un soin qui lui est entièrement dédié. Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres...

Bienfaits du massage pour le bébé

Tous les moyens qui permettent d'entrer en communication avec le fœtus sont bénéfiques. Il ne faut pas sous-estimer ses capacités de perception : surtout à partir du 4^e mois, il entend les sons, ressent les caresses et aurait même une capacité de mémorisation. C'est alors que peut se mettre en place doucement une relation basée sur les liens affectifs, à condition que les parents stimulent leur bébé par la voix et le toucher. L'haptonomie est une technique qui favorise cette relation. Basée sur le toucher affectif, elle permet notamment au père de s'impliquer durant la grossesse et d'entrer en contact avec son bébé avant la naissance.

On dit que le fœtus réagit aux émotions de sa maman. Il est capable de ressentir ses joies et ses tristesses. Des émotions très intenses sur de longues périodes peuvent marquer son développement. On comprend alors que les situations telles que le massage, favorisant le bien-être de la maman, peuvent avoir des conséquences heureuses sur le développement de bébé.

De plus, les stimulations sensorielles, alors que son cerveau est en phase de développement, favorisent l'activation de ses neurones.

Au niveau physiologique, les bienfaits du massage pour la maman valent aussi pour le bébé : des études menées par le Docteur Tiffany Fields (Touch Research Institute, Miami) ont démontré notamment la diminution des hormones de stress telles le cortisol. Ces dernières peuvent aisément traverser le placenta et avoir des influences négatives sur le développement du fœtus. *A contrario*, le massage relaxant favorisant la sécrétion d'hormones du plaisir telles l'ocytocine



Effleurages du dos



Massage de la nuque



Pression glissée sur les rhomboïdes



Grande élongation



Glissé des pouces le long des apophyses transverses



Pressions glissées sur les attaches des fessiers



Effleurage de la cuisse



Effleurage de l'abdomen



Pétrissage doux sur les flancs



Effleurage du bras



Drainage des extenseurs du poignet



Apparition de la petite frimousse

Le massage aide aussi la future maman à se connecter avec elle-même et avec son bébé par le toucher et la conscience corporelle.

chez la maman, le bébé en bénéficiera à son tour.

Le toucher relaxant durant la grossesse sera donc plus que bénéfique pour la maman et le bébé.

Comme nous l'avons vu plus haut, le massage favorise une meilleure circulation sanguine et lymphatique. Il sera donc favorable aussi pour le bébé qui est nourri entièrement par le biais de ces échanges circulatoires *via* le placenta et le cordon ombilical.

Enfin, le bébé bénéficie aussi du massage par le moment de détente que sa maman s'accorde. Ce sera l'occasion pour lui de se relaxer, mais aussi de s'étirer car il a plus d'aisance pour bouger alors que la maman se repose en position allongée.

Bienfaits du massage pour la praticienne

Masser une femme enceinte est un véritable cadeau. C'est un moment merveilleux de partage où l'on fait du bien à deux êtres à la fois.

Les femmes enceintes sont beaucoup plus réceptives et expressives. Le sourire pourra généralement se voir tout au long du soin, ce qui fera bien sûr le bonheur de la praticienne!

La chaleur de vos mains et quelques manœuvres averties leur prodigueront un réel bien-être. La future maman ne se gênera pas pour laisser échapper quelques « hum » de satisfaction lors du massage de la nuque ou du bas du dos par exemple, vous informant ainsi du réel besoin de détente de ces régions corporelles mises à rude épreuve durant la grossesse. C'est à cet instant que votre vocation de faire du bien aux personnes prend tout son sens, et que vous vous félicitez de faire ce beau métier.

Vous aurez aussi certainement la chance de recevoir votre future maman une fois par mois ou plus, si son budget le

lui permet. Vous verrez alors son ventre évoluer au fil des mois. Vous établirez une relation privilégiée avec elle, basée sur la confiance et la complicité.

Contre-indications

Ne jamais perdre de vue que, si la grossesse n'est pas une pathologie, elle est néanmoins un moment de transformations physiques importantes pouvant engendrer des complications au niveau de la santé. Il est donc primordial de poser les bonnes questions avant de prodiguer un soin à la future maman. Mieux vaut trop de précautions que pas assez. Si, par exemple, votre cliente vous dit qu'elle a des vertiges, la vision floue, ou un œdème excessif subit, pas question de masser, mais plutôt l'inviter à contacter son médecin traitant au plus vite! Toutes les contre-indications au massage régulier que vous devez savoir valent pour la femme enceinte, auxquelles on ajoute plusieurs contre-indications supplémentaires, dont entre autres, les grossesses à risques ou le premier trimestre. C'est pourquoi une formation sérieuse est requise pour cette spécialité. Elle vous enseignera non seulement les bons gestes, mais aussi les précautions et contre-indications à connaître, et vous permettra de comprendre énormément de choses relatives à la grossesse.

Installation et confort

Le massage adapté aux femmes enceintes ne nécessite pas de table spéciale, même si celles-ci existent sur le marché. Vous éviterez ainsi une dépense inutile. Trois gros coussins pour son confort, et de bonnes mains suffiront! Votre cliente sera massée en position couchée sur le côté (latérocubitus). Un coussin entre ses jambes, un autre entre ses bras, le dernier sous la tête pour le confort de la nuque.

Le massage se déroule idéalement en trois phases de 20 minutes. Un drap servira à couvrir les parties qui ne sont pas massées.

Il vous faudra être attentive au moindre signe d'inconfort, et notamment au langage non verbal, afin de pouvoir anticiper ses besoins. Toutes ces petites attentions seront d'autant bien perçues que la femme enceinte est plus sensible à tout ce qui l'entoure. Soyez aux petits soins !

Veillez à ne pas utiliser de fragrance dans votre pièce de massage, pas de bougies parfumées, ni d'encens, pas d'huiles essentielles (elles sont en général contre-indiquées durant la grossesse). Les odeurs peuvent facilement déclencher des nausées chez la femme enceinte.

Manœuvres

Le massage doit avant tout offrir un confort optimal à la future maman. Il doit être enveloppant, réconfortant. Son rythme doit être lent et régulier et les gestes fluides. Les manœuvres de transition seront harmonieuses. On peut utiliser des manœuvres issues du massage californien, qui seront adaptées à la position latérocubitus. Agréables à recevoir, elles favoriseront la relaxation globale et le bien-être de la future maman.

Pour joindre l'utile à l'agréable, des techniques spécifiques de massage suédois musculaire adaptées à la femme enceinte augmenteront la satisfaction de la cliente. Elles auront pour but de favoriser le relâchement des tensions musculaires, de plus en plus nombreuses au fil des mois, et d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique.

Grâce au massage suédois, la praticienne pourra cibler les zones à masser en priorité en fonction des besoins de la femme enceinte, et lui prodiguer un soin sur mesure. Rien de plus merveilleux pour une femme enceinte que de se

sentir écoutée dans ses moindres désirs !

Parmi ces techniques, on retrouvera des effleurages, mais aussi des pressions glissées avec le talon des mains, par exemple sur les attaches des fessiers pour favoriser le relâchement des tensions dans le bas du dos. Le massage profond des fessiers si nécessaire, des pétrissages longitudinaux et transversaux au niveau des mollets (très sollicités au fur et à mesure que le ventre grossit et porte le centre de gravité vers l'avant). Les techniques spécifiques de massage au niveau de la nuque et des épaules feront aussi le plus grand bien, tandis que la poitrine s'alourdira et que le stress s'intensifiera au niveau des épaules.

Le massage de l'abdomen est possible avec l'accord de la maman. Des manœuvres très douces, superficielles et lentes seront effectuées. Elles auront une valeur éducative si la femme enceinte n'a pas le réflexe de chercher le contact avec son bébé.

C'est un moment magique surtout lorsque le bébé ne dort pas et qu'il réagit en se déplaçant sous les mains de la praticienne !

Les bonnes raisons pour se faire masser après l'accouchement !

Même si la nouvelle maman n'a plus beaucoup de temps à s'accorder avec la venue de bébé, il faut souligner que le massage est aussi très bénéfique à la suite de l'accouchement.

L'accouchement, une épreuve émotionnelle mais aussi très physique, crée toutes sortes de nouvelles tensions dans le corps. Les nuits blanches successives augmentent le stress et la fatigue générale. La chute brutale du taux d'hormones peut souvent entraîner le baby blues. Plus d'une raison pour aller se faire cocooner !

De plus, le massage aidera la nouvelle maman à se reconnecter avec elle-

Masser une femme enceinte est un véritable cadeau. C'est un moment merveilleux de partage où l'on fait du bien à deux êtres à la fois.

même et favorisera l'acceptation de son nouveau corps, qui mettra quelques mois à redevenir véritablement comme avant la grossesse, puisqu'on dit souvent qu'il faut neuf mois pour faire un bébé, et tout autant pour récupérer !

Conclusion

Le massage pour les femmes enceintes est une spécialité technique, qui demande beaucoup de sérieux et d'attention, mais qui offre en contrepartie un moment de partage unique. Une bonne expérience professionnelle du toucher, des connaissances techniques et théoriques solides sont indispensables pour pouvoir proposer ce soin avec professionnalisme.

La praticienne doit être capable de pratiquer l'écoute active et prendre beaucoup de précautions envers la future maman, de poser les bonnes questions avant le massage et de ne pas hésiter à se référer à un professionnel de la santé au moindre doute.

Suivre une formation spécifique sérieuse d'au moins 30 heures est un minimum requis.

Celle-ci vous permettra d'apprendre les bonnes techniques, d'acquiescer les bons gestes, de vous mettre en confiance et de répondre à toutes vos questions. Vous vous sentirez à l'aise dès le premier massage. Vos clientes se verront accompagnées de A à Z et, en toute confiance, pourront se laisser aller entre vos mains. À la naissance de bébé, vous pourrez orienter la nouvelle maman vers des cours de massage pour bébé. Le massage est un moyen merveilleux pour les parents de tisser des liens affectueux avec leur bébé et de lui donner de l'amour à travers un toucher sain et respectueux. ●