



Les accessoires de massage

Par Haudry Escandon
Massothérapeute



PRÉSENTATION DE HAUDRY ESCANDON

Haudry Escandon est une massothérapeute qui compte 10 années d'expérience dans le domaine. Dotée d'une formation en kinésithérapie, en réflexologie, en massage pour femmes enceintes, en massage sportif, ainsi qu'en techniques de gestion de la douleur, elle est affiliée au RMQ-FQM.

Les bienfaits de l'automassage

L'automassage libère des endorphines, aide à la récupération en améliorant la circulation sanguine et en étirant les fibres musculaires, soulage stress et fatigue, favorise la récupération sportive. C'est une technique de bien-être accessible.

Les techniques d'auto-massage, telles que le pétrissage, les mouvements circulaires, les pressions glissées et le palper-rouler, permettent de soulager efficacement les tensions musculaires, d'améliorer la circulation et de favoriser la relaxation en 5 à 10 minutes.

Les accessoires de massage constituent également un complément ayant des avantages significatifs pour la récupréation musculaire, le soulagement des tensions et l'amélioration de la circulation sanguine, des outils manuels comme les rouleaux, les balles à picots, les ventouses et des appareils électriques (coussins massants, pistolets de massage, bains de pieds...)



Conseils d'utilisation des accessoires de massage

Il est recommandé de commencer en douceur, de se concentrer sur les zones de tension et d'éviter de passer directement sur les os ou les articulations.

Balles de massage et rouleaux



Parfaits pour relâcher les nœuds musculaires et la fasciite plantaire. Les balles et rouleaux de massage sont des outils d'auto-massage abordables et efficaces pour soulager les tensions musculaires, améliorer la mobilité et faciliter la récupération. Les rouleaux (lisses ou texturés) ciblent les grands groupes musculaires, tandis que les balles (simples ou doubles) permettent un massage profond et ciblé des zones difficiles d'accès comme le dos, les fessiers, les mollets et la voûte plantaire

Points clés sur l'utilisation :

Rouleaux : Idéaux pour le dos, les cuisses (quadriceps, ischio-jambiers) et les mollets, en utilisant le poids du corps pour exercer une pression.

Balles : Parfaites pour les points de gâchette (trigger points), la voûte plantaire et les trapèzes, souvent utilisées au sol ou contre un mur.

Fréquence : Peuvent être utilisés quotidiennement, avant ou après l'effort.
Idéals pour le massage du visage et du corps, favorisant la circulation lymphatique.

Appareils électriques



Coussins massants : Efficaces pour le dos, la nuque et les épaules, souvent dotés de chaleur infrarouge.



Pistolet de massage : Permet une thérapie par percussion pour une récupération musculaire profonde.



Appareil de massage pour les pieds : Bain de pieds massant ou masseur électrique pour soulager la fatigue ou tapis de réflexologie

Outils Gua Sha



Zones :
Cou : Du bas vers la mâchoire.
Mâchoire : Du menton vers le lobe de l'oreille.
Joues/Yeux : Du nez vers les tempes.
Front : Des sourcils vers la racine des cheveux.

Entretien : Laver à l'eau savonneuse après chaque utilisation.

Les Gua Sha en pierre sont fragiles, les manipuler avec soin au-dessus d'une surface dure. Pour un effet décongestionnant maximal, l'outil peut être placé au réfrigérateur.

Points clés sur l'utilisation :

- **Préparation :** Appliquer une huile ou un sérum sur une peau propre pour permettre à la pierre de glisser sans tirer la peau.
- **Mouvements :** Toujours masser de l'intérieur vers l'extérieur du visage, en effectuant des mouvements ascendants (du bas vers le haut).
- **Pression :** Utiliser une pression douce à moyenne, surtout autour des yeux.
- **Technique :** Garder l'outil assez plat contre la peau (angle d'environ 15-30 degrés), plutôt que perpendiculaire.



Nous remercions les institutions et les organismes qui ont rendu ce projet possible

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada
Canada

Réseau TNO Santé
LA FÉDÉRATION FRANCO-TÉNOISE
CFA YELLOWKNIFE
FrancoZone
ALLIANCE DES FEMMES DE LA FRANCOPHONIE CANADIENNE