

JEAN-CHRISTOPHE BERLIN & NICOLAS BERTRAND
Masseurs kinésithérapeutes et ostéopathe



MAS-
ENCYCLOPÉDIE FLAMMARION DU
SAGE

Flammarion

ENCYCLOPÉDIE DU
MASSAGE

Illustrations : Lise Herzog
Conception graphique : Delphine Delastre
Flammarion, Paris, 2019
ISBN : 978-2-0814-9414-5
N° d'édition : L.01EPMN001054.N001
Dépôt légal : octobre 2019
www.editions.flammarion.com

JEAN-CHRISTOPHE BERLIN

NICOLAS BERTRAND

ENCYCLOPÉDIE DU
MASSAGE

Flammarion

SOMMAIRE

8	INTRODUCTION	197	LES MASSAGES RÉFLEXES
30	LES TECHNIQUES DE BASE	201	Les points de Knap
78	MASSAGE DES DIFFÉRENTES PARTIES DU CORPS	203	Trigger points ou points gâchettes
80	Massage du dos	204	Massage de Dicke
86	Massage des cuisses et des jambes	205	Réflexologie plantaire
90	Massage des pieds	208	Massage des oreilles (auriculothérapie)
94	Massage du ventre	211	LES MASSAGES DU MONDE
100	Massage des épaules et des bras	213	Reiki
106	Massage des mains	217	Ayurveda
111	Massage du cou et du thorax	220	Shiatsu
116	Massage du visage	224	Thaïlandais
124	DIFFÉRENTS TYPES DE MASSAGE ET MANŒUVRES ADAPTÉES	228	Oriental
126	Massages circulatoire et esthétique	232	Chinois
139	Massage pour les sportifs	235	Amma
146	Massage antistress	237	Autres massages
152	Massage en famille	238	TECHNIQUES SPÉCIFIQUES, INSOLITES MAIS INDISPENSABLES
160	AUTOMASSAGE	240	Fascias
162	Automassage et relâchement musculaire	242	MTP
172	Automassage, stress et fatigue	244	Massage pelvien
178	Automassage et esthétique	247	CONCLUSION
183	Automassage au bureau		
187	Automassage et douleurs		

Massage des cuisses et des jambes

Le terme de « jambe » est générique. En fait, on devrait plutôt parler de membre inférieur, la jambe proprement dite étant comprise entre le pied et le genou, et la cuisse entre le genou et la hanche. Ces jambes, qui vous portent toute la journée, souffrent. Elles sont souvent le siège de troubles circulatoires et de douleurs articulaires. La station debout rend pénible le retour du sang veineux vers le cœur, aussi n'hésitez pas à allonger vos jambes dans la journée. Le massage qui active la circulation va vous aider à retrouver des jambes fines et musclées.

INTRODUCTION

Le massage des jambes est une bonne indication dans les problèmes circulatoires et la récupération musculaire. Fini les courbatures, les jambes lourdes et les œdèmes ! Vous trouverez en outre des techniques relatives aux massages des jambes dans le chapitre spécifique dédié à la circulation (voir p. 126) et aux massages des sportifs (voir p. 139). Pour l'heure, consacrez-vous à l'apprentissage des techniques de base.

INSTALLATION

Sur le ventre : vous avez accès à la partie postérieure des jambes et des cuisses. Positionnez un coussin sous les pieds de façon à bien détendre les muscles des cuisses.

Sur le dos : placez un coussin sous les genoux pour détendre la totalité des jambes, et ainsi pouvoir masser la partie antérieure.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Deux zones sont totalement à éviter dans le massage des jambes : l'arrière du genou, appelé creux poplité, et le triangle de Scarpa, situé à la naissance de la cuisse, au niveau de l'aîne. Leurs anatomies particulières et le nombre d'éléments qui y transitent en font des zones particulièrement sensibles aux pressions.

Comme toujours, évitez de vous aventurer sur des territoires que vous ne maîtrisez pas.

L'état veineux est aussi à prendre en considération, car on ne masse pas des varices ou des zones ulcérées : faites un bilan cutané et circulatoire avec une manœuvre d'approche, comme l'effleurage par exemple.

LES MANŒUVRES SPÉCIFIQUES

MOBILISATION DE LA ROTULE

Intérêt de la technique

La rotule est un os très important du genou ; il joue le rôle d'une poulie de réflexion, permettant ainsi la bonne répartition des forces au niveau de la jambe. Comme il s'agit d'un os très mobile, il est important qu'il conserve sa capacité d'adaptation aux différentes contraintes qu'il subit. La mobilisation de cet os va aider à conserver son intégrité et à restaurer ses capacités mécaniques.

Description de la technique

Prenez la rotule entre vos pouces et vos index, puis réalisez un mouvement de translation à droite et à gauche, en essayant d'augmenter progressivement l'amplitude du mouvement. Arrêtez la technique lorsque la rotule est libre de se mobiliser dans tous les sens.

Conseil du professionnel

Si le genou est rouge, chaud ou qu'il semble plus gros que l'autre, évitez cette technique.



Massage des cuisses et des jambes

ENCHAÎNEMENT DES TECHNIQUES DE MASSAGE DES JAMBES

« Faire circuler » : voilà la priorité de ces techniques de massage sur les jambes. Les tensions musculaires et notamment celles qui sont liées à la pratique d'un sport sont aussi à prendre en considération, mais désormais, vous disposez de toutes les armes nécessaires pour en venir à bout. Pour un massage à visée circulatoire, orientez votre manœuvre en la remontant en direction du cœur ; vous activez ainsi la circulation et améliorez l'efficacité de votre technique.

Sportifs : travaillez bien en profondeur, de façon à atteindre le muscle et à obtenir qu'il se relâche au maximum. Commencez toujours par un effleurage, puis suivez la progression qui vous est donnée, en ne perdant pas de vue qu'elle n'est là qu'à titre indicatif.

PARTIE ANTÉRIEURE



Effleurage des cuisses >



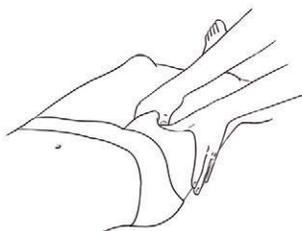
Effleurage des jambes >



Friction des mollets >



Percussion des cuisses >



Pressions au pouce >



Pressions glissées des jambes >



Pétrissage des cuisses >



Torsion des cuisses

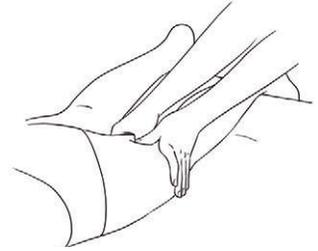
PARTIE POSTÉRIURE



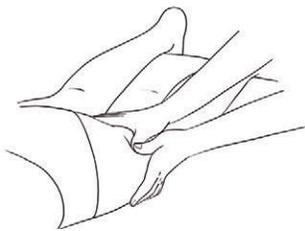
Effleurage des cuisses >



Effleurage alterné >



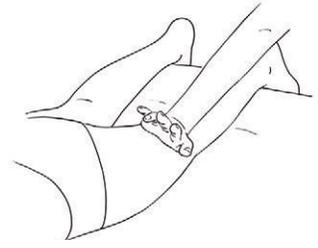
Friction des cuisses >



Friction du TFL >



Friction transversale >



Tampon-buvard des cuisses >



Torsion des cuisses >



Ballotement des mollets >



Pressions glissées des mollets

Massages circulatoire et esthétique

LE MASSAGE CIRCULATOIRE

Les problèmes circulatoires sont le lot de tout un chacun. Qui n'a jamais eu de problèmes de jambes lourdes, d'œdème au niveau des mollets ou bien encore de cellulite ?

Le massage peut être une véritable aide pour améliorer la circulation. Il existe d'ailleurs des techniques spécifiquement adaptées que nous allons aborder dans ce chapitre.

RAPPEL SUR LE SYSTÈME CIRCULATOIRE

Le massage ne peut opérer que sur le système de retour circulatoire, c'est-à-dire celui qui ramène le sang vers le cœur. Il s'agit du réseau qui fait suite aux artères : le système veineux.

Ce système est doublé par un second encore plus superficiel, que l'on appelle le système lymphatique. Les vaisseaux veineux et lymphatiques sont sensibles aux pressions extérieures, ce qui explique l'efficacité de certaines techniques de massage si elles sont bien exécutées.

LES PROBLÈMES CIRCULATOIRES VEINEUX ET LYMPHATIQUES

Les troubles circulatoires se produisent lorsque le retour veineux ou lymphatique n'est plus suffisamment performant. Des douleurs, une sensation de jambes lourdes, des œdèmes au niveau des élastiques des chaussettes sont des signes d'une mauvaise circulation transitoire, mais il existe des problèmes plus persistants, comme la cellulite ou les varicosités.

LE MASSAGE ESTHÉTIQUE

Le massage esthétique est avant tout une prise en charge morphologique du corps.

Il s'agit de « modeler » son enveloppe corporelle pour être plus beau. Il faut donc rajeunir, car « être beau c'est être jeune ».

En Papouasie ou en Afrique, les critères de beauté sont différents des nôtres, mais quelles que soient les civilisations, la séduction est toujours l'apanage de la jeunesse. Nous devons séduire, mais d'abord nous plaire à nous-même.

Or, pour rester jeune et beau, il faut se prendre en charge ! Le massage esthétique peut vous aider.

RÔLE DU MASSAGE DANS LA PRÉVENTION DU VIEILLISSEMENT CUTANÉ

Vous découvrirez ici différentes techniques qui visent à maintenir l'élasticité des tissus. Le massage, grâce à son action de friction sur la peau, joue un rôle important dans la prévention des fibroses (épaississement de la peau) et des rides.

La ride est semblable à une cicatrice « en creux ». Elle est toutefois plus mobile qu'une cicatrice, elle n'est pas figée.

Cette action de mobilisation du tissu conjonctif est essentielle dans la prévention du vieillissement de la peau. Le massage permet de réaliser un « lifting manuel ».

Selon les zones massées, il faudra doser son intensité ; la finesse de la peau des paupières, par exemple, implique un toucher très délicat.

LA CELLULITE, C'EST QUOI ?

Compte tenu du taux de graisse plus important et des variations hormonales, c'est plutôt un problème féminin. On la retrouve dans à peu près toutes les morphologies, même chez les femmes minces.

Il existe plusieurs types de cellulite :

- la cellulite avec rétention d'eau, qui est de loin la plus fréquente, environ trois quarts des cas. Elle est très liée aux modifications hormonales. Le drainage lymphatique a ici une action déterminante ;
- la cellulite lipidique, plus localisée au ventre, aux fesses et aux hanches, est le fruit d'un excès alimentaire et de la sédentarité. Une technique comme le palper-rouler est ici très indiquée ;
- la cellulite profonde, quant à elle, est une cellulite ancienne et tenace, souvent liée à un excès de poids. Des manœuvres plus profondes à base de pressions glissées sont très adaptées pour mobiliser l'ensemble des tissus.

Dans tous les cas, une bonne hydratation, une hygiène alimentaire appropriée, la pratique d'un sport d'endurance et des automassages réguliers sont de bons moyens préventifs car ils stimulent l'activité vasculaire des zones ciblées.

FAITES LE POINT SUR VOTRE SILHOUETTE

Ce qui suit vous permettra de mieux vous connaître.

Lisez-le afin de déterminer quelles techniques sont les plus adaptées à votre profil.

Déterminez votre type morphologique

Il existe trois grands types morphologiques. Quel est le vôtre ?

Le type gynoïde

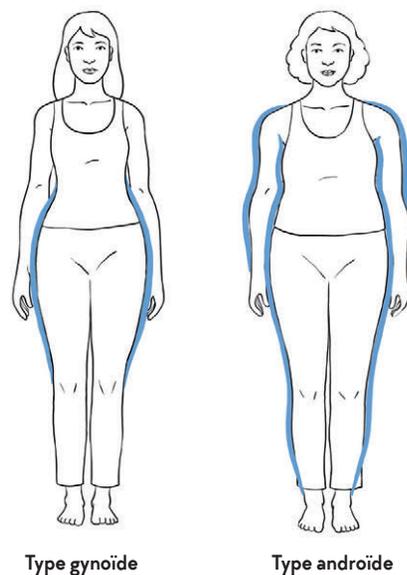
Vous avez tendance à prendre du poids au niveau des fesses et des cuisses, vos jambes sont lourdes, et votre circulation de retour se fait mal : vous êtes certainement de type gynoïde, très répandu chez les femmes. Ce type est signe de fécondité en Afrique, mais est malheureusement moins apprécié chez les femmes occidentales.

Le type androïde

Quand vous prenez du poids, la masse grasseuse a une fâcheuse tendance à se focaliser sur le ventre, ou sur le côté, formant ainsi les fameuses poignées d'amour : vous êtes plutôt de type androïde. Celui-ci, plus répandu chez les hommes, se retrouve aussi chez les femmes.

Le type mixte

Enfin, la graisse peut aussi se diffuser sur l'ensemble du corps sans cibler une zone en particulier : on parlera alors de type mixte ou équilibré.



Massages circulatoire et esthétique

Votre morphologie par les chiffres

À présent, calculez votre indice de masse corporelle, votre pourcentage de graisse et votre poids idéal.

Calculez votre indice de masse corporelle (ou IMC) par la formule de Quetelet

L'IMC est défini par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme standard de l'évaluation du surpoids. Il faut néanmoins relativiser ses résultats chez les sportifs, ces derniers ayant en effet tendance à se retrouver en zone de surpoids.

Formule

$IMC = \text{Poids (en kilogrammes)} / \text{Taille (en mètre)} \text{ au carré}$

Exemple

Vous êtes une femme de 1,60 m, pesant 53 kilogrammes.

$IMC = 53 / 1.60 \times 1.60 = 53 / 2.56 = 20.7$

IMC (kg/m ²)	Interprétation
15 à 18,5	Insuffisance pondérale
18,5 à 25	Valeur normale
25 à 30	Surpoids
30 à 35	Obésité modérée
35 à 40	Obésité sévère
IMC supérieures à 40	Obésité morbide

Déterminez votre pourcentage de graisse par la formule de Peronnet

Formule

Estimation du pourcentage de graisse = indice de stature + poids en kilogrammes + valeur homme ou femme – taille en centimètres

Commencez par calculer votre indice de stature. Pour cela, mesurez votre poignet. En fonction de la circonférence de votre poignet et de votre taille, reportez-vous au tableau pour déterminer votre indice.

Ajoutez votre poids en kilogrammes à ce chiffre. Puis la valeur par rapport à votre sexe : homme = 115, femmes = 125.

Enfin, retirez votre taille en centimètres de ce chiffre pour obtenir votre pourcentage de graisse.

Exemple

Vous êtes une femme de 1,60 m, pesant 53 kilogrammes, avec un poignet de 15 centimètres de circonférence.

Pourcentage de graisse = $2 + 53 + 125 - 160 = 20 \%$

L'activité physique et l'alimentation sont des facteurs qui font énormément varier ces valeurs.

Circonférence du poignet (cm) \ Taille (cm)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	150 et moins	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0	0	0	0
151 à 160	4	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0	0	0	0
161 à 170	4	4	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0	0	0
171 à 180	4	4	4	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0	0
181 et plus	4	4	4	4	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0

Votre poids idéal théorique par la formule de Lorentz

Formule

Poids idéal théorique = [taille en centimètres – 100] – [(taille en centimètres – 150) / a]

Avec : a = 2 chez la femme, a = 4 chez l'homme.

Exemple

Vous êtes un homme de 1,80 m.

Votre poids idéal est de : $(180 - 100) - [(180 - 150) / 4] = 80 - 7,5 = 72,5$ kg

Évaluez la qualité de votre peau

Avant de vous lancer dans telle ou telle technique, faites un petit bilan sur l'état de votre peau.

L'aspect de votre peau

Au-delà du phénomène de cellulite, plusieurs facteurs sont à prendre en compte concernant votre peau.

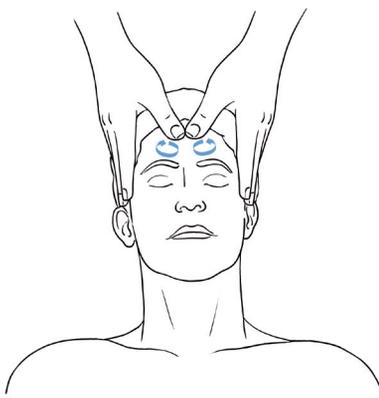
- Est-elle bien mobile ? Pouvez-vous la mobiliser sans résistance et sans douleur par rapport au plan sous-jacent ? Si ce n'est pas le cas, peut-être existe-t-il des adhérences à certains endroits qu'il sera judicieux de travailler par des techniques de palper-rouler ou de pressions glissées.
- Votre peau a-t-elle une couleur uniforme, ou bien au contraire trouvez-vous des petits signes de perturbation de la microcirculation (vaisseaux apparents, aspect granuleux, couleur marbrée) ? Des techniques de drainage sont ici adaptées.
- Avez-vous tendance en fin de journée à avoir les jambes lourdes, des œdèmes au niveau de vos chaussettes ou de vos bas ? Ceci indique des troubles de retour de la circulation veineuse. Des techniques visant à améliorer le retour veineux peuvent être envisagées : des pressions glissées dans le sens de la circulation, des pieds vers la tête, seront recommandées.

Shiatsu

Shi signifie doigt en japonais et atsu pression. Il s'agit d'une forme de thérapie manuelle associant les massages et les mobilisations. Le shiatsu est très inspiré de sa voisine, la médecine chinoise, qui fut importée au Japon par les moines bouddhistes vers le VI^e siècle. Dérivé du tao in, le shiatsu serait « l'art de guider les énergies dans le corps ». Reprenant les principes du yin (terre) et du yang (ciel), il doit permettre un bon équilibre et la régulation entre les énergies. Les organes « pleins » – poumons, cœur, foie, rate et reins – appartiennent au méridien yang qui distribue l'énergie. Les viscères « creux » – intestin, estomac et vésicule – appartiennent au méridien yin. Idéalement, le yin et le yang doivent s'équilibrer. Selon Shahine Ismail, spécialiste en massage shiatsu : « L'homme, de par sa verticalité, fait le lien entre la terre, où il puise son énergie par le pied comme des racines d'un arbre, et le ciel, avec l'air qu'il respire et la spiritualité. Pour les Asiatiques, le Hara (centre de gravité), ou ventre est le deuxième cerveau. En pratique, le massage shiatsu fera circuler l'énergie d'une extrémité à l'autre du corps par l'intermédiaire entre autres du liquide céphalorachidien qui chemine le long de la colonne vertébrale. En général, l'énergie est bloquée dans la tête. Les Occidentaux ont fait entrer le puritanisme dans la société, pour les chrétiens la chair est tabou, écouter son corps est faire preuve de faiblesse, alors que ce n'est pas le cas en Orient. Au Japon on pratique beaucoup le shiatsu familial sans arrière-pensées. » En pratique, le shiatsu est souvent associé à la méditation et à une respiration contrôlée. Le masseur doit lui aussi être dans de bonnes dispositions physiques et psychiques en effectuant des exercices de relaxation, ou de qi gong (gymnastique de contrôle), avant d'opérer. Traditionnellement, le shiatsu se pratique au sol sur un futon avec suffisamment d'espace pour que le masseur puisse se déplacer autour du massé. Le massage s'effectue de la tête aux orteils.



Placez vos pouces au centre du front du massé, à la racine des cheveux. Effectuez des pressions lentes et progressives sans bouger.



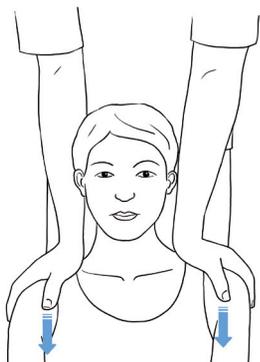
Effectuez de petits cercles simultanés avec une pression légère.



Vos deux pouces toujours au centre du front, écartez-les simultanément et lentement vers les tempes. L'appui est toujours léger.



Avec les pouces et index en pinces sous le menton, glissez lentement en direction des joues. Serrez légèrement.



Posez vos mains sur les épaules de votre partenaire et poussez simultanément vers le bas. L'appui doit être ferme et progressif.



Posez vos avant-bras à la base du cou puis écartez-les simultanément vers les épaules. L'appui doit être ferme.

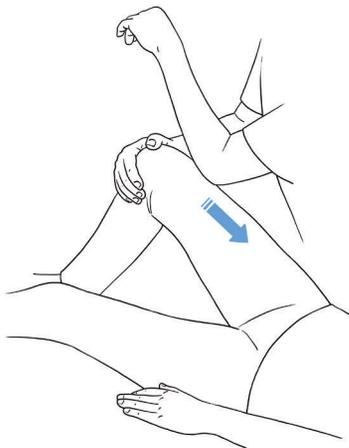


Les avant-bras sur les épaules de votre partenaire, tournez alternativement vos paumes vers le ciel et la terre, en exerçant un appui ferme.

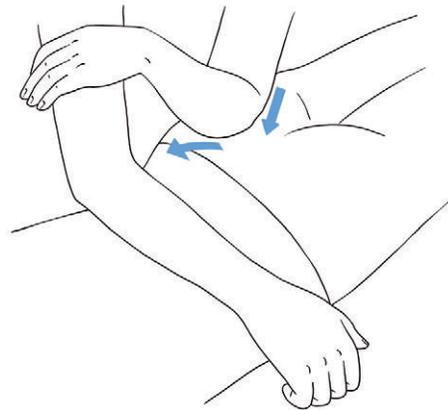
Shiatsu



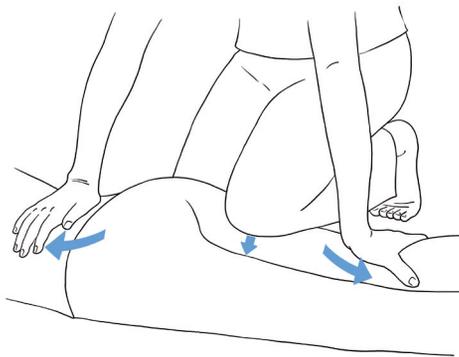
Mobilisation. Une main sur l'épaule, l'autre serrant le poignet, amenez lentement le bras tendu vers l'oreille du massé.



Avec le coude, descendez du genou jusqu'à l'aîne avec un appui ferme.



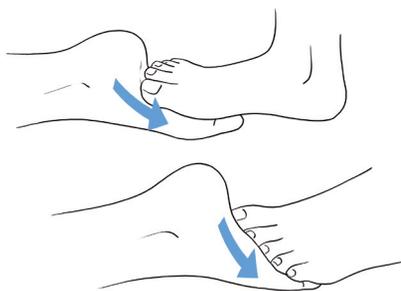
Avec le coude, remontez sur la fesse avec un appui ferme.



Un genou sur la cuisse, une main sur le bas du dos et l'autre derrière le genou, écartez vos deux mains simultanément et appuyez fermement le genou.



Pouce et index fléchis, serrez lentement et fermement vos doigts en partant de l'extérieur du genou vers le centre.



Avec vos deux pieds, glissez simultanément du talon du massé vers ses orteils.