

DANIÈLE FESTY



POUR CHAQUE PROBLÈME SA SOLUTION AROMA

MASSAGES ET AUTOMASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES



Arthrose, mal de tête,
crises d'angoisse...

170 applications aromatiques
qui soignent

L E D U C . S
E D I T I O N S

MASSAGES ET AUTOMASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES

- Mal à la tête, au ventre ?
- Jambes lourdes, cellulite ?
- Un rhume, une grippe à soigner ?
- Stressé, insomniaque ou fatigué ?

Les huiles essentielles sont très efficaces pour soigner les maux quotidiens... et l'application sur la peau, une des meilleures façons de profiter de leurs propriétés.

Découvrez 170 massages et applications express illustrés, pour vous soigner vite, bien et sans risque, avec les huiles essentielles. Et améliorez encore leur efficacité grâce à nos réflexes inédits : huiles végétales adaptées à votre cas, compresses chaudes ou froides, bons horaires d'application...

Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Passionnée par les huiles essentielles et les plantes, elle est notamment l'auteur de *Ma bible des huiles essentielles*, *Mes 15 huiles essentielles* ou encore *Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques* (Leduc.s Éditions).

ISBN 979-10-285-0095-5



17 euros
Prix TTC France

9 791028 500955

L E D U C . S
É D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRE : SANTÉ, BIEN-ÊTRE

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Les huiles essentielles au féminin, 2015.

Guide de poche d'aromathérapie, avec Isabelle Pacchioni, 2014.

Rester jeune avec les huiles essentielles, 2014.

Ma bible des huiles essentielles, 2008.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

www.editionsleduc.com/daniele-festy

Retrouvez-la sur son blog : www.danielefesty.com

et sur sa page Facebook : **Huiles essentielles par Danièle Festy**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

[http://leduc.force.com/
lecteur](http://leduc.force.com/lecteur)



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Corine Delétraz pp. 68 à 77 et 111 à 134,

Patrick Leleux PAO p. 166

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0095-5

DANIÈLE FESTY

MASSAGES ET AUTOMASSAGES AUX HUILES ESSENTIELLES



L E D U C . S
E D I T I O N S

« Un ouvrage familial indispensable, simple et clair. Des petits massages et plus, pour toutes les occasions. »

Une lectrice



MISE EN GARDE IMPORTANTE

Pour bien se soigner, il faut poser le bon diagnostic. C'est parfois facile mais, d'autres fois, plus compliqué qu'il y paraît. Des maux de tête sont parfois provoqués par des problèmes dentaires ou une sinusite ; une douleur au dos peut signaler un ulcère à l'estomac ; une fièvre peut être anodine (même si elle est élevée) ou trahir une infection grave (même si elle est modérée), une infection respiratoire virale (rhume) peut évoluer pour devenir microbienne (bronchite), etc. Si vous avez le moindre doute ou que vos symptômes ne cèdent pas rapidement malgré nos conseils, il est impératif de consulter un médecin.

N'interrompez JAMAIS de votre propre chef un traitement médical pour le remplacer par des huiles essentielles. Les conséquences peuvent être GRAVES.

Les huiles essentielles agissent extrêmement rapidement. Si vous n'obtenez pas de résultats très nets dans les temps indiqués, ne vous obstinez pas : sans doute n'avez-vous pas posé le bon diagnostic, auquel cas vous ne prenez pas la (les) bonne(s) huile(s) essentielle(s). Consultez.

Les médecins et les pharmaciens spécialistes en aromathérapie ne sont pas très nombreux. Il est cependant toujours préférable de s'adresser à eux pour un traitement précis et efficace. Ne prenez pas une huile essentielle à la place d'une autre : si le magasin où vous vous rendez vous propose autre chose que ce que vous demandez, refusez, même si on vous affirme que « c'est la même chose ». Non, ce n'est pas la même chose. De la lavande vraie, ce n'est pas de la lavande aspic ni du lavandin. Bien entendu, si le professionnel auquel vous vous adressez connaît bien l'aromathérapie, faites-lui confiance. Mais seulement dans ce cas !

SOMMAIRE

LES HUILES ESSENTIELLES ET LA PEAU : UNE HISTOIRE D'AMOUR	9
PROPRIÉTÉS DES HUILES ESSENTIELLES EMPLOYÉES DANS CE LIVRE	39
PROPRIÉTÉS DES HUILES VÉGÉTALES EMPLOYÉES DANS CE LIVRE	49
MASSAGES, APPLICATIONS ET AUTOMASSAGES EXPRESS AUX HUILES ESSENTIELLES	53
INDEX DES HUILES ESSENTIELLES CITÉES DANS CE LIVRE	203
INDEX DES HUILES VÉGÉTALES CITÉES DANS CE LIVRE	207
TABLE DES MATIÈRES	209

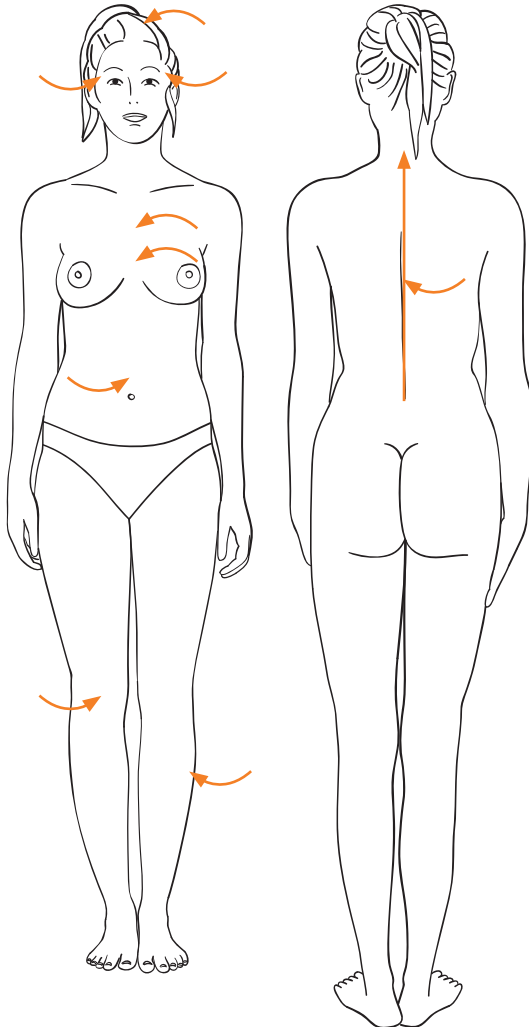
LES HUILES ESSENTIELLES ET LA PEAU : UNE HISTOIRE D'AMOUR

La peau est une voie royale pour l'administration des huiles essentielles. C'est probablement le mode d'utilisation qui associe au mieux l'efficacité et la parfaite tolérance. Les huiles essentielles pénètrent très vite dans la circulation sanguine pour aller soulager l'organe malade. En quelques minutes, qu'il s'agisse de l'oreille en cas d'otite ou de l'estomac en cas de gastrite par exemple, tout en ayant une action prolongée dans le temps. Deux heures après l'application l'haleine exhale parfois encore l'odeur de l'huile essentielle !

MASSAGES, APPLICATIONS, COMPRESSES...

Nous avons intitulé ce livre *Massages et automassages aux huiles essentielles* par souci de simplification. Les nombreux massages qui y sont proposés côtoient les applications plus légères et même la pose de compresse. Le principe étant toujours le même : appliquer les huiles essentielles sur la peau pour une action locale ou les faire pénétrer via les muqueuses ou la peau afin de soigner des organes profonds, ou de détendre, de rééquilibrer.

On peut appliquer des huiles essentielles sur la région des **muscles** ou des **articulations** (courbatures, arthrose), sur les **tempes** (mal de tête), le **cuir chevelu** (sinusite, rhume), le **thorax** (bronchite), l'**abdomen** (digestion), le **plexus solaire**, la **colonne vertébrale** (anxiété, stress), etc. À chaque zone corporelle sa spécificité.





SOS !

Choc, crise d'angoisse ou d'asthme... réagissez immédiatement ! Appliquez 3 à 5 gouttes d'huile essentielle pure sur le pli du **coude** et/ou la face antérieure des **poignets** (frictionnez alors avec l'autre poignet).



La pénétration dans le sang est ultrarapide : en 1 minute, une grande partie des principes actifs parvient au cœur et est renvoyée immédiatement dans tout l'organisme. L'effet est immédiat et spectaculaire, par exemple en cas d'encombrement ou d'infection respiratoires (asthme). C'est le même principe si on applique sous la **voûte plantaire**, mais comme la peau y est plus épaisse, la pénétration est un peu plus lente. En revanche, sur le **cou-de-pied**, la finesse cutanée accélère les choses !

16 BONNES RAISONS POUR MASSER OU SE FAIRE MASSER

Le mot massage vient de *masah*, qui signifie « caresse ». Première bonne nouvelle. Mais ce véritable soin du corps est bien plus qu'un moment agréable !

Le massage :

1. Est un moyen de communication très « fort ».
2. Favorise le développement des bébés.
3. Procure du plaisir.
4. Prévient et apaise la douleur.

5. Est antistress.
6. Limite les angoisses.
7. Libère les tensions, les contractures, les « nœuds ».
8. Favorise la circulation.
9. Détend et renforce les muscles.
10. Assouplit les articulations.
11. Augmente l'oxygénation du sang, donc l'approvisionnement de chacune de nos cellules.
12. Draine les déchets fabriqués par le corps (sport, régime...).
13. Ralentit le rythme cardiaque.
14. Assouplit la peau.
15. Amplifie la réponse immunitaire.
16. Aide à retrouver l'équilibre hormonal.



QUANTITÉ D'HUILE ESSENTIELLE NÉCESSAIRE POUR 1 MASSAGE

- Généralement 4 gouttes (enfants) à 6 gouttes (adultes) d'huile(s) essentielle(s) mélangée(s) dans 2 cuillères à café d'huile végétale.
- Dans certains cas, la concentration et/ou la quantité d'huile essentielle sont bien supérieures (exemple : le massage au ravintsara à raison de 1 ml dans 2 cuillères à café d'huile végétale, et ce 2 ou 3 fois par jour quelques jours de suite pour favoriser l'immunité ou accélérer la convalescence).

QUELQUES MOTS AU SUJET DE LA PEAU

D'instinct, nous posons notre main sur le front d'un enfant fiévreux, sur nos tempes lorsque nous avons mal à la tête, sur notre ventre en cas de règles douloureuses ou de brûlures d'estomac. C'est certainement le plus ancien geste thérapeutique du monde. Normal, car la peau n'est pas qu'une simple enveloppe corporelle, loin de là. C'est même le plus grand, le plus gigantesque, le plus lourd de tous nos organes ! Le plus visible aussi, le plus expressif, relié en permanence à notre cerveau, nos émotions, trait d'union entre l'extérieur (chaud, froid, vent) et l'intérieur (stress, peur, exaltation). La peau ne triche pas, elle dit tout. Parmi ses autres fonctions, elle protège des infections, empêche des dangers de mort – quand on se brûle, on s'écarte vivement de la source de chaleur : sans la peau et ses capteurs, on resterait sur place, à griller !

DEDANS / DEHORS

La peau excrète (transpiration) mais elle n'est pas seulement un organe de rejet, elle excelle aussi dans l'assimilation. Cependant, attention, madame est sélective ! Elle absorbe les sels minéraux des eaux thermales (les études l'ont démontré), certains médicaments (d'où le succès des patchs), certaines vitamines (A, C, D) et fait son miel des bons acides gras qu'on daigne lui fournir. Elle se délecte des huiles essentielles, qu'elle accueille sans restriction.

Par ailleurs, elle est truffée de muscles, peut-être pas très « costauds », mais fort nombreux. Leur sollicitation provoque une formidable réaction globale de l'ensemble du corps : la circulation sanguine est modifiée, la production de chaleur aussi, les échanges cellulaires s'accélèrent...

Enfin, elle est couverte d'une flore bactérienne protectrice, qui ne s'en va jamais totalement (*Staphylococcus epidermis*, autres staphylocoques, *Propionibacterium acnes...*), comme « incrustée » dans ses strates, tel un écosystème aussi important que celui de notre intestin. Et elle s'encombre chaque jour, au gré de nos rencontres et de nos mouvements, d'une flore transitoire (entérobactéries provenant de l'intestin, staphylocoque doré capable du pire, bactéries responsables d'infections diverses...), heureusement éliminée lorsque l'on se douche, plonge dans la piscine, se lave les mains, etc. Les huiles essentielles éliminent parfaitement les bactéries indésirables (acné, bouton, furoncle...) tout en protégeant les autres.



LA PEAU PASSÉE AU MICROSCOPE

La peau... :

- S'étend sur 1,7 m² en moyenne*.
- Pèse environ 3 kg – nettement plus que le cerveau !
- Est épaisse de quelques millimètres seulement – un peu plus chez l'homme que chez la femme.
- S'adapte aux besoins : 0,12 mm sur les paupières, 2 mm sur les paumes.
- Héberge 300 000 glandes sébacées.
- Sécrète au moins 70 enzymes capables de digérer des débris et des toxines.

* Surface moyenne du corps humain. Pour la femme : 1,6 m², pour l'homme : 1,9 m². Chez l'enfant de 9 ans : 1,07 m².

Et dans chaque cm² de peau, on dénombre :

- 3 millions de cellules.
- 10 à 15 poils.
- 10 à 15 glandes sébacées (à la base des poils).
- 70 à 120 glandes sudoripares (sueur).
- 3 vaisseaux sanguins (dilatés, ils peuvent accueillir jusqu'à 20 % de la totalité de notre sang !).
- 12 nerfs (deux exceptions : tout comme la voûte plantaire, la pulpe des doigts – celle de l'index en particulier – renferme 2 300 terminaisons nerveuses par cm²).

LES MASSAGES

Le massage détend et accélère la circulation du sang, donc la diffusion des huiles essentielles. Enfants comme adultes apprécient généralement beaucoup ce moment de douceur et de communication non verbale. C'est que lorsque les mains du masseur pétrissent, pressent et malaxent, les 5 millions de récepteurs sensoriels qui recouvrent nos 1,7 m² de peau s'empressent de relayer l'information jusqu'au cerveau. Reconnaisant, ce dernier réagit en ordonnant la sécrétion d'hormones et de neurotransmetteurs du plaisir, dont l'ocytocine (hormone de l'attachement émotionnel), très antistress, ainsi que d'autres substances apaisantes ou stimulantes. Rien d'étonnant à ce que le massage « lève » ainsi les douleurs les plus courantes, de la migraine au mal de dos. Le grand Jules César lui-même se faisait masser chaque jour pour échapper à ses insupportables maux de tête ! Aussi efficace, bien que moins plaisant, on peut également pratiquer l'automassage (mains, pieds, jambes, poitrine...).

Vous n'avez besoin d'aucun apprentissage spécifique pour suivre à la lettre les conseils de ce livre, car les massages préconisés ici ne requièrent pas de technique particulière. Ce sont d'ailleurs plutôt des applications dans la grande majorité des cas. Il suffit juste de poser sa main sur la peau et, parfois, de masser un peu comme vous le feriez avec un lait corporel ou une crème pour le visage.

LA LEÇON DE MASSAGE (EN 3 TEMPS)

Le massage est un art spécifique du toucher. Le but du massage est avant tout de se faire plaisir. Et celui de l'automassage, en général, de soulager une douleur, un stress, un « nœud » et de se faire du bien. Dans un cas comme dans l'autre, il s'agit de rechercher un certain bien-être. Les huiles essentielles viennent renforcer voire décupler ses bienfaits.

Pour se soigner, on peut faire appel à différents types de massages, qui s'adressent à différentes parties du corps. Même si, à première vue, le geste vous paraît identique, en réalité l'homme (ou la femme) de l'art *appuie plus ou moins profondément* et va solliciter seulement la peau, ou bien juste en dessous le système lymphatique (n'appuyez pas trop, vous allez rater votre objectif !), ou encore plus profondément, les muscles et les tendons. Vous voyez que rien qu'en pressant plus ou moins, on obtient un résultat totalement différent.

En dehors de l'intensité de la pression, il y a aussi le *type de geste*. Appuyer sur un point précis vise à soulager une douleur précise, un muscle spécifique ; « ratisser » plus large éveille la circulation sous-cutanée et l'épiderme en général ; « emmener la peau par vague » dérange et déloge les cellules graisseuses. Geste

différent, résultat différent ! Voici dans ce chapitre tout ce qu'il faut savoir pour prodiguer un massage efficace. Après, seule la pratique pourra améliorer votre technique et, donc, le résultat. Entraînez-vous... sur vous !

Leçon n° 1 - Les 3 types de massages

Il existe donc différents types de massages. En réalité, ils sont innombrables car chacun s'ancre aussi bien dans la technique que dans la culture d'un pays. Un massage chinois, thaïlandais ou japonais sera a priori très différent d'un massage occidental, ne serait-ce que parce qu'en Asie, l'approche est avant tout énergétique (voir p. 224 notre supplément) : on stimule certaines zones du corps pour faire circuler l'énergie. En Occident, on a plus tendance à toucher « là où ça fait mal », l'approche est plus anatomique. Ainsi, un trouble du transit cédera avec un massage du côlon, tandis qu'un massage traditionnel asiatique travaillera avant tout les méridiens et les points énergétiques reliés au système digestif. Ces diverses approches sont toutes intéressantes, mais certaines correspondront mieux à votre sensibilité et à vos attentes. Aussi, n'hésitez pas à pousser la porte d'un institut de beauté, d'un masseur professionnel ou même à tester tel ou tel massage particulier pendant une cure de thalassothérapie par exemple, c'est le moment ou jamais de découvrir des techniques inconnues qui peuvent vous enchanter, vous soulager, vous ouvrir de nouveaux horizons.

Voici les 3 types de massages que vous rencontrerez principalement dans ce livre.

1. Le massage classique : antidouleurs

~~~~~

C'est celui auquel on pense en lisant le mot « massage », et que tout le monde comprend lorsqu'il est prononcé au moment opportun. Vous venez de vous cogner le coude, un proche vous dit : « Tu devrais te masser si tu ne veux pas un joli bleu », et, d'instinct, vous voilà en train de pétrir et de frictionner votre coude en grimaçant. Même chose après un match de tennis ou une sortie running. Le massage classique est aussi celui qui soulage la plus large palette de maux car il stimule autant la peau que les vaisseaux sanguins, les muscles ou les tendons.

Le massage classique passe principalement par des manœuvres :

👉 *D'effleurement léger* – la main bien à plat sur la peau, prodigue comme de grandes caresses très peu appuyées : un préalable indispensable à tout massage que l'on prodigue à une tierce personne, surtout si c'est sur une grande surface de peau, comme le dos ou la poitrine. Une façon de rentrer en contact épidermique, de mettre à l'aise, de détendre, et de commencer aussi à stimuler gentiment la circulation sanguine.

👉 *D'effleurement plus appuyé* – comme d'étaler de la peinture avec un rouleau sur une surface. Il s'agit, avec la main toujours bien à plat, de presser légèrement mais plus fermement et en continu, régulièrement, de « réveiller » toute la zone épidermique. Le but : un massage sensoriel, d'agrément (massage relaxant californien, massage de couple...) pour rassurer (massage pour un bébé, un enfant, une personne âgée dans le désarroi, un adulte désemparé), détendre les muscles tendus juste sous la peau et favoriser une respiration plus ample, un corps moins crispé,

moins recroquevillé. Avec les paumes n'hésitez pas à appuyer plus franchement, et plus longtemps : la pression sur un groupe musculaire, par exemple en bas du dos, peut vraiment faire un bien fou ; on relâche toujours progressivement ensuite. Pensez à faire ce geste dans tous les cas de stress ainsi que pour lutter contre l'insomnie.

👉 *De frictions* – la main frotte très vite une zone circonscrite pour la « chauffer ». On se frictionne d'instinct le corps en sortant de la douche ou de l'eau de mer et que l'on a un peu froid par exemple. On utilise les doigts pliés pour appuyer avec plus de force, ou à plat afin de gagner en précision en dessinant des cercles de plus en plus larges, pour revenir à des ronds de plus en plus petits au centre de la région à frictionner. Ce geste aide à travailler un point précis, à faire relâcher un « nœud », à lever une douleur (mal de tête...), à faciliter l'élimination en général. Vous le retrouverez régulièrement tout au long du livre. Il sert, aussi, à éliminer les dernières tensions musculaires après un pétrissage (voir ci-après).

👉 *De pétrissage* – la main prend la peau « comme de la pâte à pain » et la presse, appuie, represse encore, roule, pour la travailler. Cette technique atteint des régions plus profondes que l'effleurage et la friction. Elle concerne tous les massages à visées antkilos (cellulite, bourrelets) car elle réveille la circulation en général. Vaisseaux sanguins, cellules graisseuses, kystes, tout le monde en prend pour son grade ! Le pétrissage est également le geste roi des sportifs et de tous les naufragés musculaires : avant un entraînement, une épreuve ou un effort particulier, le pétrissage chauffe, prépare, prévient les blessures ; après, il aide à récupérer plus vite et atténue les courbatures. Face à des douleurs dorsales de crispation, après une longue journée de conduite automobile ou devant un écran d'ordinateur, il est royal.

Pensez au massage classique en cas de :

- *Douleurs simples au quotidien* : mal au dos, mal au ventre, mal au genou, nuque raide, « coincée », courbatures, fatigue musculaire après une longue marche, des heures de piétinement (travail en cuisine, vendeur...), un déménagement, un effort physique inhabituel...
- *Rhumatismes, arthrose* (hors poussée aiguë).
- *Traumatisme de tout type* : jambe cassée/pose d'un plâtre, suites d'une opération chirurgicale, blessures diverses, suites d'accident de sport, de voiture...
- *Maux de tête* liés à un stress, une malposition devant son ordinateur ou dans sa voiture...
- *Stress intense, choc, mauvaise nouvelle* : l'agression psychologique équivaut alors à « se faire rouer de coups », et les muscles se crispent pendant des heures, ce qui entraîne des douleurs... levées grâce à un simple massage classique.

## 2. Le massage du tissu conjonctif : pour un corps plus ferme

Le tissu conjonctif, méconnu, constitue pourtant les deux tiers de notre corps. Il est fait de cellules « qui gagnent », qui réunissent les organes et/ou les muscles entre eux. C'est aussi par lui que passent les différents vaisseaux (sanguins, lymphatiques...) pour rejoindre l'épiderme et donc nourrir la peau, évacuer les déchets, etc. Il est d'une importance cruciale pour notre beauté, notre apparence ! Il est spécialement massé chez les femmes, car pour des raisons hormonales, il est particulièrement souple, élastique, et accueille plus facilement de la cellulite.

Le massage de ce tissu passe principalement par des manœuvres :

- *De palper-rouler*. Il s'agit de pincer la peau comme si c'était un rouleau, et de la déplacer de proche en proche. Par exemple,

pour un palper-rouler des fesses, on « pince » une grosse zone de peau en bas de la fesse et, telle une vague, on remonte la vague vers la hanche, petit à petit. On lâche la vague, arrivé là-haut, et on recommence en repartant d'en bas. Une dizaine de fois ainsi, puis on s'attaque à un autre pli, on crée d'autres vagues. Le célèbre palper-rouler est manuel ou réalisé par des machines en institut de beauté. Dans tous les cas, il n'est pas très agréable car il « décolle ». Mais c'est le plus efficace pour déloger petit à petit l'eau et les graisses « coincées » dans le tissu conjonctif. Certains petits appareils mécaniques de massage, le plus souvent fournis avec une huile de massage anticellulite, reproduisent le palper-rouler mécanique. Essayez-les pour voir ? Sinon la main seule fait très bien le travail, et tout en finesse.

- De manœuvres plus profondes visant à *mobiliser les fascias* (tissu conjonctif spécifique) pour détendre et assouplir les muscles du dos. Ce massage ne peut être réalisé seul (pas facile, dans le dos !) et réclame une main experte, nous ne nous étendrons pas sur le sujet.

Pensez au massage du tissu conjonctif principalement en cas de :

- *Cellulite, zone grasseuse à aplanir.*
- *Recherche de raffermissement* : hanches, bras, ventre, fesses, poitrine, décolleté...

### 3. Le drainage lymphatique : antiœdèmes

Le drainage lymphatique aide le système lymphatique à évacuer les déchets. La lymphe, notre « sang blanc » (car dénué de globules rouges mais riche en globules blancs) est aux avant-postes pour guetter les microbes à éliminer, elle joue donc un rôle immunitaire de premier ordre : les ganglions lymphatiques, filtreurs de haut

vol, les interceptent aux « carrefours » du corps et les maintiennent prisonniers pour les détruire sur place. C'est pourquoi lorsqu'on souffre d'une infection, le médecin palpe les ganglions : s'ils sont gonflés, à coup sûr c'est parce qu'il s'y déroule une guerre sans merci entre les microbes ennemis et nos soldats. Mais la lymphe est aussi une rivière qui charrie quotidiennement nos déchets, protéines non digérées et autres molécules qui seraient très vite responsables d'inflammations si on les conservait dans notre corps. Dans les fins canaux lymphatiques, elle draine, nettoie, épure, mais aussi transporte les cellules d'un point à l'autre du corps\*. Si, lorsque vous pressez une zone, celle-ci met longtemps à retrouver son aspect initial, ou qu'elle présente des bosses et des renflements (typiques de la cellulite), vous avez probablement besoin d'un coup de pouce lymphatique.

Le drainage lymphatique passe principalement par des manœuvres :

- *Localement* extra-douces et très peu appuyées : on presse doucement, très doucement, les zones où l'eau est accumulée, et on progresse ainsi par mini-pressions, tout en tirant très doucement sur la peau afin de faire progresser le liquide, pour qu'il rejoigne les vaisseaux lymphatiques et soit enfin évacué. La technique est généralement appelée « pattes de chat », cela vous donne une idée de la délicatesse dont il faut faire preuve. Il s'agit de stimuler les vaisseaux lymphatiques tout en douceur, certainement pas de les écraser encore plus : s'ils fonctionnent mal, c'est qu'ils sont endommagés ou gênés pour une raison ou

---

\* À ce titre, elle joue donc un rôle dans les métastases du cancer. Elle véhicule de l'eau, des déchets de tout type donc, avec pour objectif de les rapporter vers le système veineux et hop ! direction la sortie. Attention si vous avez un cancer : pas de massages sans vous assurer de leur innocuité auprès de votre médecin.



une autre. Super-efficace pour se débarrasser de poches sous les yeux par exemple, avec des petits tapotements doux (pas d'huile essentielle dans ce cas, attention !).

- *Plus généralement* – Pour un massage lymphatique complet, mieux vaut s'adresser à un thérapeute qualifié car il faut connaître des notions anatomiques. Par exemple, il commence par appuyer en douceur à la citerne de Pecquet (dans le thorax, au niveau des deux premières vertèbres lombaires), puis dans le creux de l'aîne et vers les genoux, souvent engorgés. Puis le spécialiste « pompe » ensuite en imprimant des pressions douces à un rythme précis, à la place en quelque sorte du système lymphatique visiblement paresseux si vous hébergez de l'eau stagnante.

Pensez au drainage lymphatique principalement en cas de :

- *Poches sous les yeux* et tout type de rétention au niveau du visage (drainage lymphatique du visage).
- *Rétention d'eau* dans les bras, les jambes.
- *Jambes lourdes*, œdématisées, chevilles d'éléphanteau (« pleines d'eau »).
- *Œdèmes suite à une intervention chirurgicale*, une blessure (notamment mal ou non soignée).
- *Troubles circulatoires* en général.
- *Inflammations en général* (surtout si liées à un mauvais retour veineux), douleurs profondes inflammatoires.
- *Vaisseaux éclatés/dilatés* à fleur de peau (des séances de drainage lymphatique peuvent les atténuer).
- *Mauvaise immunité*, tendance à mal se défendre contre les microbes.
- *Gros bras* après ablation d'un sein.



## **Leçon n° 2 - Tout le monde peut masser un proche !**

Quand on est « nul en massage » et que l'on veut soulager le mal de dos, la circulation défaillante, l'épaule endolorie d'un proche, on fait comment ?

### **Mode d'emploi pour masser un proche**

1. *On prépare la pièce* pour qu'elle soit chaude, agréable. C'est très important. Il n'y a pas que la technique dans la vie, on l'a déjà dit !

- Une pièce propre, rangée, aérée, pas trop lumineuse et surtout, au calme. Pas de télévision, de radio, de voisins qui braillent, de chiens qui aboient, sinon changez de crémierie.
- Support ni trop mou ni trop dur, avec possibilité de rabattre un drap ou autre tissu sur le corps pour maintenir les zones non massées au chaud. Canapé, lit...

2. *On se lave les mains*

- Les mains doivent être propres, chaudes, douces (crème hydratante), sentir bon (l'odeur du tabac, du poisson, de l'ail, bof !).
- Attention aux ongles qui dépassent, c'est très désagréable pour le receveur.

3. *On se réfère à la page indiquée sur ce livre*

- On commence par procéder à un effleurage, éventuellement en étalant une huile végétale ou un mélange huile végétale/huiles essentielles.
- Puis on masse ou on applique les huiles essentielles comme indiqué à la page du trouble.
- On se laisse aller, on ne cherche pas à être parfait, mais à soulager : un massage un peu maladroit vaut bien mieux que rien du tout.



### **Leçon n° 3 - Tout le monde peut se masser !**

Quand on est seul, chez soi, toujours aussi « nul en massage » et que l'on veut soulager un mal de dos, un méchant stress ou une courbature, on fait comment ? Eh bien on se fait un massage à soi-même ! L'automassage est une technique extraordinairement efficace et répandue, vous la pratiquez d'ailleurs d'instinct en frottant vos tempes lorsque vous avez mal à la tête, ou en frictionnant le bras ou le genou que vous venez de vous cogner sur un meuble. Ne sous-estimez jamais son efficacité minceur et esthétique : certes il faut de la patience, mais petit à petit, on la déloge cette graisse, petit à petit, ils cèdent ces bourrelets et elle recule, cette peau d'orange.

#### **Mode d'emploi pour s'occuper de soi**

1. *On s'installe confortablement, et « logiquement ».* Si on veut masser ses jambes, on le fait debout ou sur un support de manière à ce que la circulation se fasse librement (pas de jambes croisées par exemple). Si on veut masser sa fesse, on ne s'assoit pas (!).

2. *Quel que soit le massage, on s'efforce d'aller de la périphérie vers le cœur.* Quand on masse les jambes, on part des pieds pour remonter vers les hanches plutôt que l'inverse. Quand on masse les bras, on part des poignets pour aller vers les épaules, etc.

3. *Si on s'administre un automassage antistress, on ne le fait pas à la va-vite, entre deux portes.* On se calme, on respire profondément, on vide sa tête, on s'étire un petit peu aussi : appliquer l'huile essentielle apaisante juste sur le plexus solaire ne suffira pas si l'ensemble de la nuque est crispé ou si la cage thoracique est « bloquée ». Il n'y a pas de magie, il y a des gestes qui doivent

libérer le corps de son expression douloureuse d'un stress, d'une angoisse.

4. *On peut s'aider d'éléments extérieurs* gracieusement mis à notre disposition ! Par exemple un fort jet d'eau sous la douche, dans le bain ou certaines piscines (bassin ludique, bassin de massage...), passé longuement sur une région musculaire crispée ou une zone « à cellulite » remplacera un massage manuel. Hyper-efficace ! On peut alors appliquer ensuite l'huile.



### LES 3 RÈGLES D'OR

1. Ne jamais faire de massage à quelqu'un qui n'en a pas envie. Bébé, enfant, adulte, c'est son corps, ne le forcez pas.
2. Ne jamais faire mal. Si une douleur se présente, ou s'aggrave (cheville foulée), arrêtez immédiatement. Un massage ne fait pas mal. Il peut être un peu désagréable parfois (palper-rouler anticellulite) mais il ne doit pas faire souffrir.
3. Ne jamais faire de massage à une personne affaiblie, malade, sans l'aval de son médecin ou d'un thérapeute. Méfiez-vous des personnes qui pensent qu'on peut tout régler avec un massage, ce n'est pas le cas, et dans certaines situations le massage peut même être déconseillé.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Massages et automassages  
aux huiles essentielles**  
Danièle Festy



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S