



## Massage suédois



Publié le 02 juin 2021

en collaboration avec **Norane Keraudren (spa praticienne, esthéticienne et assistante manager à la Thalasso Thalgo Concarneau)**



**Des étirements, des frictions ou encore des malaxages. Voici les gestes qui composent le massage suédois. Ce soin promet de se détendre, de stimuler la circulation sanguine, d'éliminer les toxines et de soulager certains maux. On vous en dit plus sur les techniques et les bienfaits avec Norane Keraudren, spa praticienne, esthéticienne et assistante manager à la Thalasso Thalgo Concarneau.**

Créé au 19eme siècle par Per Henrik Ling, le massage suédois permet de **détendre les muscles et de se relaxer**. Il est composé de différentes techniques, entre l'étirement et l'appui, et s'effectue sur tout le corps. Il est notamment conseillé après un entraînement sportif intense, pour soulager le muscle et éviter les courbatures.



Norane Keraudren, spa praticienne, esthéticienne et assistante manager à la Thalasso Thalgo Concarneau nous dévoile le déroulement d'une séance. *"Nous accueillons le ou la client.e dans une ambiance parfumée et musicale et nous lui demandons de porter uniquement un sous vêtement jetable pour faciliter les techniques de massage"*, décrit-elle. **Elle l'invite ensuite à s'allonger sur le ventre, à se recouvrir d'une serviette puis procède au massage.** *"Nous commençons par étirer les bras et les jambes, puis nous découvrons le dos et appliquons un peu d'huile aux vertus hydratantes et décontractantes. Une petite quantité suffit pour pouvoir assurer une pression profonde dans les gestes techniques"*, analyse la spa praticienne.

Le ou la client.e peut alors indiquer si la pression lui convient, puis le **massage débute au niveau du dos.** *"Nous enchaînons ensuite sur l'arrière des jambes, nous demandons de se retourner et nous massons le devant, le ventre, les bras et le décolleté"*, décrypte Norane Keraudren. *"Même si le massage suédois est un soin du corps, à la Thalasso Thalgo Concarneau, on termine ce soin avec quelques manœuvres au niveau du visage et du cuir chevelu"*, ajoutant qu'elle masse et étire aussi les pieds. *"Une fois que le massage est terminé, on invite le ou la client.e à prendre son temps, à retrouver ses esprits et à se rhabiller tranquillement tandis qu'on l'attend à l'extérieur de la salle avec un verre d'eau ou une tisane à sa convenance"*.

Les particularités du massage suédois

Le massage suédois comprend plusieurs techniques : *"on commence par des effleurages, une prise de contact qui permet de se détendre avant d'aborder le massage en profondeur. On effectue des frictions, qui sont des manœuvres rapides aidant à chauffer la peau, les muscles et les tissus. Il y a aussi la technique du pétrissage sur les zones les plus charnues pour à la fois détendre le muscle et stimuler la circulation"* énumère l'experte. *"On produit également des malaxages pour décoller les tissus et les assouplir et on termine toujours chaque partie du corps par des percussions et vibrations en réalisant des tapotements le poing fermé pour soulager le muscle"*.

Le massage suédois est-il douloureux ? *"Il peut être un peu désagréable sur certaines zones comme on travaille en profondeur les tensions et aussi lors des étirements. On essaye toujours d'effectuer ces derniers en se laissant guider par la respiration du ou de la client.e car le geste est moins inconfortable lors de l'expiration"*, éclaire Norane Keraudren, ajoutant toutefois : *"dans tous les cas, le client sait que le soin est à visée bénéfique et ressent plus de bien qu'autre chose pendant la séance"*.

Quelles différences avec le massage californien ?

Le massage californien, lui, est doux et enveloppant. *"Le suédois est **plus profond, appuyé. On se focalise sur des endroits ciblés, particulièrement le muscle et les articulations.** Lorsque l'on sent une tension, on travaille sur celle-ci pour bien la détendre"*, nuance la masseuse.

Les bienfaits du massage suédois

Le massage suédois renferme de nombreux bienfaits :

- Relaxation ;
- Stimulation de la circulation sanguine et lymphatique grâce aux manœuvres drainantes ;
- Élimination des toxines ;
- Assouplissement de la peau, des ligaments et des tendons ;
- Augmentation de la rapidité de récupération post activité physique ;
- Action anti-stress ;
- Action anti-insomnie ;
- Soulagement des maux de tête, de dos et des articulations.

Que ressent-on après une séance ?

*"Cela va dépendre des clients"* annonce Norane Keraudren. *"Généralement, **ils sont***



**plus détendus et plus souples.** Mais il est aussi **possible de se sentir fatigué**, ce qui est tout à fait normal car les muscles ont été sollicités toute la séance”, prévient-elle. “On ne ressent les bienfaits du massage parfois qu’un voire deux jours après, cela dépend des conditions physiques et du degré de sensibilité.”

Le massage suédois : c’est pour qui ?

Le massage suédois convient aux femmes, aux hommes et particulièrement aux personnes sportives. “Globalement, les personnes actives et/ou stressées pourront vraiment lâcher prise avec ce type de soin” assure la spécialiste de Thalasso Thalgo Concarneau, ajoutant également que le massage suédois peut aider au mieux-être des personnes stressées, en burn-out et dépressives. Dans ce cas de figure, il est recommandé de **consulter un médecin** au préalable qui pourra vous conseiller.

Les contre-indications

Il existe des **contre-indications au massage suédois** : certaines maladies graves comme le cancer, les maladies relatives aux os, aux troubles circulatoires comme la phlébite, les varices, les troubles cardiaques, les inflammations de la peau, en cas d’entorse ou encore de grossesse.

Durée et prix d’une séance de massage suédois

La durée du soin peut varier entre 50 minutes à 1h30. Il peut coûter entre 60 et 70 euros l’heure en institut et entre 90 et 100 euros en thalasso, car l’accès au spa est généralement compris dans la prestation.

