

Bien-être : passez à l'auto-massage - Elle

Vacances et farniente : le moment idéal pour apprendre à [se masser](#). Les conseils d'Hélène Campan* pour soulager tous les petits maux.

**Masseuse et auteure de « Ma leçon de massage » (éd Eyrolles).*

Pour calmer les maux de tête

Le bon geste : posez l'index et le majeur sur les tempes en maintenant le pouce derrière l'oreille. Massez en rotation circulaire de l'avant vers l'arrière sans trop appuyer.

Pourquoi ça marche ? Parce que le milieu de la tempe est le bon point d'acupuncture.

Pour alléger les jambes

Le bon geste : pliez un peu la jambe et massez-la en deux temps. 1) Main bien à plat, avant du poignet compris, lissez le mollet de gauche à droite, en commençant juste au-dessus de la cheville et en remontant doucement en diagonale, jusqu'à la pliure sous le genou. 2) De bas en haut, pincez le mollet entre le pouce, l'index et le majeur, en lâchant la peau avec un petit claquement de doigt.

Pourquoi ça marche ? Le premier geste décongestionne en drainant les toxines, le second active la circulation sanguine.

Pour relancer l'énergie

Le bon geste : avec le pouce, massez en arc de cercle la base du gros orteil, puis remontez le long de ce dernier jusqu'à l'ongle et terminez en pressant le bout de l'orteil avec le majeur. A répéter deux fois sur chaque orteil.

Pourquoi ça marche ? Parce que ces points sont de vrais boutons « on ».

Pour apaiser le stress

Le bon geste : mettez une main sur l'épaule opposée et massez les trapèzes en remontant jusqu'au cou. Répétez en exerçant une pression de plus en plus forte. Le tout pendant 3 mn.

Pourquoi ça marche ? Parce que c'est là que se logent les tensions.

Pour favoriser le sommeil

Le bon geste : posez la base de la main (les gros coussinets) sur les lombaires de chaque côté de la colonne vertébrale et effectuez des rotations circulaires de l'intérieur vers l'extérieur, de la base de la colonne vertébrale jusqu'au milieu du dos, et ce pendant 3 mn.

Pourquoi ça marche ? Parce que décontracter ainsi la base de la colonne vertébrale induit une légère léthargie.

Pour assouplir le ventre

Le bon geste : mettez les mains l'une sur l'autre en V en croisant les pouces, et posez-les au niveau du nombril. Massez avec le bout des doigts en dessinant une spirale de plus en plus large, dans le sens des aiguilles d'une montre. Augmentez l'amplitude jusqu'à atteindre les contours du bassin, en bas du ventre, et des côtes, en haut du ventre.

Pourquoi ça marche ? Cette manœuvre assouplit les intestins, et favorise l'évacuation d'éventuels résidus alimentaires.