



## Massage : seulement à deux ?

Pondu par Annelise le 20 janvier 2012  7

7

2

*Tu veux un petit massage ? Tout pour te huiler le corps en toute sensouâlitay, pour toutes les occasions.*

**Le massage n'est pas réservé uniquement aux soirées libertines et aux traitements kiné.** Un massage, c'est avant tout pour se détendre (ou pour détendre une tierce personne). Voyons ensemble quel est le matos essentiel pour pratiquer tout ça, histoire de profiter d'un moment 100% agréable.

### Massage... après le sport

Le massage après le sport permet de détendre les muscles et de soulager les possibles courbatures. Le mieux est de masser après la douche, quand tu es tout juste reposée de l'effort mais que tes muscles ne se sont pas tout à fait refroidis. Tes massages peuvent être assez toniques ou plus doux, comme tu préfères, mais **il est préférable d'utiliser une huile ou un baume enrichis en agents anti-douleurs**. Oui bon, après bien sûr il y a toujours ce bon vieux Synthol, mais c'est nettement moins agréable.



> Huile de massage à l'arnica, Jeewin, environ 12€ : une huile qui soulage les muscles et les articulations,

disponible chez Décathlon.

> **Baume du tigre (le rouge)**, à partir de 11€ le pot : le baume du tigre s'utilise en très petite quantité pour un massage. En raison de l'odeur très camphrée, pas sûr qu'il vous plaise...

### Massage... pour les peaux sèches

Les peaux sèches ont bien souvent besoin d'huile pour nourrir l'épiderme de leur corps. Pour une peau « normale », l'huile sera moins agréable à appliquer, et les huiles sèches ne se massent pas. L'huile choisie doit pouvoir nourrir convenablement la peau, sans juste donner un effet « de surface ». **Si vous n'aimez pas du tout la sensation de gras que provoque un petit massage à l'huile, voici une petite astuce toute simple : commencez à vous passer l'huile juste après avoir coupé l'eau de la douche, lorsque vous êtes encore humide.** L'huile pénétrera mieux et vous sentirez moins ce gras. Faites attention également à l'odeur de l'huile choisie : elle pourrait interférer avec votre parfum. Préférez donc une huile neutre si vous voulez.



source photo de gauche : aroma-zone

> Huile de germes de blé, Aroma-Zone, 6,9€ les 100 ml : cette huile sent la céréale et nourrit bien les peaux très sèches.

> Huile d'argan au santal, Riad Beauty, 17€ : une huile d'argan marocaine et parfumée pour éviter de sentir le chameau en liberté.

### Massage... à deux

Soyons honnêtes : **un massage à deux, c'est 99% de chances de faire la bête à deux dos** (je milite pour la réhabilitation de la langue de Rabelais). Pour cela, il vaut mieux ranger l'arnica et privilégier les odeurs sensuelles. Si l'élu(e) de votre cœur n'est pas très adepte de l'huile, la façon la plus simple de convaincre quelqu'un est de commencer à se masser SOI MÊME. En mode « voilà ce que tu rates ». Je sais, c'est fourbe, mais efficace.



> Barre de massage Réchauffe moi, Lush, 10,25€ : gingembre, poivre noir et vanille. Douce mais pas trop, l'odeur de cette barre de massage est tout simplement irrésistible.

> Huile sensuelle bain et massage, Sephora, 9€90 : l'odeur de cette huile n'est absolument pas écœurante ce qui