

Le Massage lymphatique manuel (ou Drainage Lymphatique)

Qu'est-ce que le Drainage Lymphatique Manuel (DLM) ?

C'est une technique manuelle douce et rythmée qui influence le milieu liquide de notre corps, agissant sur notre système lymphatique : c'est donc une méthode circulatoire. En agissant sur la micro et macro circulation de retour le DLM agit sur toute la santé.

Quel est le rôle de notre système lymphatique ?

Le système lymphatique est « l'ensemble des ganglions et des vaisseaux lymphatiques, qui, d'une part participent à la défense immunitaire de l'organisme et, d'autre part, ont un rôle circulatoire (drainage de la lymphe vers le courant sanguin).»

Qu'apporte le DLM ?

- Effet drainant en permettant déplacement accéléré des liquides circulants dans notre corps
- Effet relaxant par son action sur notre système nerveux
- Effet musculaire en libérant les toxines de nos muscles après un effort) et en détendant les muscles de notre système digestif (effet sur la constipation)
- Effet immunitaire permettant à notre corps de mieux se défendre

Aroma-drainage : un massage à visée esthétique

Les séances de drainage sont recommandées lorsque l'on souhaite :

- Lutter contre la rétention d'eau
- Lutter contre le relâchement cutané
- Stimuler et améliorer l'élasticité de la peau
- Améliorer la texture de la peau (effet « peau d'orange »)
- Éliminer la cellulite d'origine aqueuse
- Éliminer les liquides superflus de l'organisme
- Réduire la sensation de jambes lourdes
- Améliorer la digestion et l'incorporation des aliments sains par le corps
- Se détendre, se relaxer, apaiser son esprit dans les moments où l'on est fatigué mais aussi quand on a envie de craquer pour une gourmandise dans le cadre d'un régime !

Mais aussi pour Réduire les effets négatifs des cures de minceur

Lors d'une cure amincissante il y a toujours des inconvénients, psychologiques ou physiques... L'aroma drainage peut aider à les compenser :

- Inconvénient psychologiques : frustration, stress, compulsions, irritabilité, faim, sentiment d'incompréhension par l'entourage ...

- Inconvénients physiques : les fortes pertes de poids peuvent avoir des effets négatifs sur la peau qui se relâche et perd en élasticité.

Drainage le nombre de séances nécessaires

Une séance unique apportera un premier soulagement et beaucoup de détente. Pour un travail en profondeur et obtenir un résultat dans la durée il faut pratiquer plusieurs séances. L'objectif est de modifier la mémoire du corps pour l'amener à modifier l'état de fonctionnement qu'il connaît depuis des années.

Il faut compter 3 séances par semaine au début de la cure (3 semaines), puis 1 séance par mois d'entretien.

Bien sur le tout accompagné de mesures d'hygiène de vie !

Quel est l'apport des gels aromatiques dans la méthode ?

Le gel aromatique est composé d'une base neutre et d'huiles essentielles et est personnalisé selon les besoins. Ces dernières seront utilisées et choisies selon le but donné au drainage : détoxifiant, drainant, relaxant ... Et en fonction des contre-indications de chacun (allergies, pathologies ...).

Comment se déroule une séance

- Présentation de la méthode
- Anamnèse pour vérifier l'absence de toute contre-indication à la méthode
- Définition des objectifs et du choix du programme selon les attentes et le morphotype
- Le drainage commence par l'application du gel aromatique choisi, puis se prolonge par une phase de détente avec un travail respiratoire et de massage doux
- Puis on pratique la manœuvre de l'ouverture au niveau du cou pour lancer le système lymphatique ensuite selon le protocole choisi on travaille sur différentes zones du corps : visage, dos, bras, ventre, jambes, nuque.

Une méthode adaptée à votre morphologie

Le choix des zones à drainer seront ciblées selon votre problématique, à parti de votre morphotype !

Type androïde : Vos épaules sont plus larges que vos hanches. La graisse s'accumule surtout au niveau des bras et du dos.

Type gynoïde : Vos épaules sont plus étroites que vos hanches. La graisse s'accumule principalement au niveau des fesses, des hanches et des cuisses. On notera la présence de cellulite.

Type mixte: Vos épaules sont aussi larges que vos hanches. La graisse est répartie sur l'ensemble du corps.

Le drainage a-t-il une action sur la cellulite ?

Si la cellulite est douloureuse (fibreuse) quelques séances d'aroma drainage lymphatique suffisent généralement à la rendre indolore. Cette 1ère étape est indispensable car les techniques de massage amincissant (ex. palper rouler) ne doivent pas être pratiquées sur des zones douloureuses !

L'amélioration de la peau d'orange est évidente après une dizaine de séances, à raison de 3 séances par semaine chez un professionnel. Il faut 3 à 6 mois de traitement pour traiter une cellulite moyenne de stade 2.

L'aroma drainage lymphatique est très efficace contre la cellulite aqueuse. Si vous souffrez de jambes lourdes ou que vous faites de la rétention d'eau, il faut commencer par traiter la cellulite aqueuse avant de passer à d'autres techniques amincissantes.

Quelle est la différence entre le palper rouler et le drainage lymphatique ?

Le drainage sera plus indiqué pour la cellulite aqueuse, et la rétention d'eau. Pour toute action de nettoyage du corps, de relance de la circulation.

Le palper-rouler est la cure anti cellulite par excellence : un massage puissant de décollement des adhérences du tissu conjonctif. Il permet de casser les amas créés par le développement des cellules adipeuses. Attention mal pratiqué il crée des microlésions tissulaires irréversibles !

Attention : un véritable massage palper-rouler ne fait jamais mal et le drainage encore moins !

CONTRE-INDICATIONS AU DLM

CI Absolues	
Maladies malignes évolutives : cancer, sida, leucémie	
Inflammations en phase aiguë : fièvre, douleur, rougeur, chaleur	
Thromboses aiguës ou récentes, phlébites	
Érysipèle (plaque rouge) : infection à streptocoques	
Tuberculose et Toxoplasmose	
Décompensation cardiaque, insuffisance du cœur droit : risque d'OAP (œdème aigu du poumon)	
Relatives	
Maladies malignes traitées ou en cours de traitement avec accord médical	
Inflammations en phase chronique (ex. rhinite) : exclusion des zones enflammées, traitement des autres zones plus court	
Thromboses soignées : on attend 6 mois après et avec accord médical	
Asthme bronchique : pas DLM sur la zone du sternum et du plastron	
Hypotension (<12) et hypotonie (fatigue) : le DLM est hypotenseur (1 point)	
Problèmes thyroïdiens (hypo/hyper) : traitement plus court, pas de massage de la zone	
Nævus, précancérose de la peau : risque de dégénération en mélanome	
Femme enceinte : pas de travail du ventre en profondeur, ni du sacrum	