

vie privée bien-être

ENCEINTE FAITES-VOUS MASSER !

Pour stimuler la circulation sanguine, évacuer la fatigue, apaiser les tensions du dos... Nos adresses des meilleurs massages à Paris.

L'AVIS DU GYNÉCO

« Axé sur la détente et la relaxation, le massage présente beaucoup de bénéfices pour la femme enceinte, explique le Dr Pierre-Henri Solal*, gynécologue obstétricien : il soulage les muscles, les articulations et le dos, évite les œdèmes et permet un meilleur sommeil, à condition de respecter quelques précautions...

✓ Après trois mois, la femme enceinte doit être allongée sur le côté et non sur le dos, pour éviter que l'utérus n'appuie sur certains gros vaisseaux (ce qui peut provoquer un malaise).

✓ Proscrire l'usage d'huiles essentielles.

✓ Éviter de se faire masser si on a des contractions ou des varices.

✓ Éviter les massages trop toniques en cas d'hypertension, car ils risquent d'augmenter la pression artérielle.

✓ En cas de doute sur une technique, demander conseil à son médecin. »

* Coauteur de « La Grossesse. Des conseils au quotidien de A à Z » (Orban).

Zen : Thémaé

Un bain de pétales de rose dans une baignoire japonaise en bois prépare le corps à recevoir un massage très doux et très fluide, pour une détente absolue. La dégustation de thés raffinés rythme la séance.

Le prix : 130 € la cérémonie Cocoon (1 h 30).

Offre spéciale pour les lectrices de ELLE : - 10 %.

■ 20-22, rue Croix-des-Petits-Champs, 1^{er}.
Tél. : 01 40 20 48 60.

www.themae.fr

Haptonomique :

Aux P'tits Soins

Après avoir travaillé plus de dix ans dans un centre de naissance aux côtés de sages-femmes et de médecins, Basma connaît tous les secrets d'un massage prénatal bienfaisant, auquel elle fait participer le futur bébé.

Le plus : on peut venir se faire épiler avec bébé.

Le prix : 69 € (1 heure).

Offre spéciale pour les lectrices de ELLE : 59 €.

■ 238, rue du Faubourg-Saint-Antoine, 12^e.

Tél. : 01 43 79 19 67.

www.biopltisssoins.com

Economique :

Mamma Fashion

Cette boutique dédiée à la femme enceinte propose les massages de Camille, qui sait merveilleusement soulager les organismes fatigués ou endoloris. Elle délivre aussi tous ses bienfaits à domicile.

Le prix : 45 € (45 minutes).

Offre spéciale pour les lectrices de ELLE : - 10 % sur



tous les produits de la boutique.

■ 35, rue de Cotte, 12^e.

Tél. : 01 43 46 85 75.

www.mammafashion.com

Tonique : Wassana Thai Beauty Institute

Ici, on pratique le massage thaï traditionnel, qui consiste notamment à assouplir les muscles et les tendons et à stimuler certains points d'acupuncture. Parfait pour celles qui aiment se détendre de façon active. Si on ferme les yeux sur l'accueil un peu froid et les cabines exigües, l'expérience est vivifiante.

Le prix : massage Nuad Pouying, 70 € (1 heure).

Offre spéciale pour les lectrices de ELLE : - 15 %.

■ 17, rue du Mont-Doré, 17^e.

Tél. : 01 45 22 44 44.

www.wassana-beauty.com

Décongestionnant :

My Sweet Bio

A l'étage de cette toute nouvelle boutique dédiée aux futures mamans bio,

les massages sont prodigués par Gigi, formée à la sophrologie et à la médecine chinoise, qui œuvre pour décongestionner les jambes lourdes.

Le prix : soin jambes légères, 95 €. Massage complet : 110 € (1 heure). Offre spéciale pour les lectrices de ELLE : - 10 % + un soin Natura Organics offert (pendant un mois).

■ 8, rue de l'Odéon, 6^e.

Tél. : 01 43 26 39 60.

www.mysweetbio.fr

Chic : Spa Anne Fontaine

Dans ce bel espace designé par Andrée Putman, vous recevez un modelage aérien et enveloppant, le « 9 Mois », délicieux voyage sensoriel qui vient à bout de toutes les tensions. Il se termine par un lissage apaisant du visage. A la sortie, profitez du buffet de fruits frais !
Le prix : 145 € (50 minutes).
Offre spéciale pour les lectrices de ELLE : - 10 %.

■ 370, rue Saint-Honoré, 2^e.

Tél. : 01 42 61 03 70.

www.annefontaine.com

LAURE LETER AVEC CAMILLE GIRETTE