

Capule Branchés Santé

Mardi le 30 juillet 2020



La période des vacances est propice à prendre davantage de temps pour soi. Pourquoi ne pas en profiter pour être bienveillant envers nous? Nous vous proposons d'intégrer l'auto-massage à votre [routine quotidienne](#) pour vous ancrer dans le moment présent, vous reconnecter à votre corps et à travailler votre ressenti. Vous travaillez alors que vos collègues reprennent des forces? Cette [courte vidéo](#) vous donnera des trucs pour prendre soin de vous pendant vos pauses.

L'auto-massage présente les mêmes bienfaits qu'un soin de massothérapie. Entre autres, il diminue les effets du stress sur le corps; il améliore la récupération et la qualité du sommeil; il apaise le système nerveux; il aide à éliminer les déchets métaboliques, etc. Il permet aussi de :

- réduire les tensions musculaires en aidant le muscle à se détendre;
- diminuer les adhérences et de soulager les muscles endoloris;
- diminuer les risques de blessure et de maximiser la récupération musculaire;
- atténuer les courbatures;
- améliorer la souplesse et la mobilité des articulations.

Nous pouvons pratiquer l'auto-massage avec nos doigts, nos mains ou certains accessoires comme une [balle](#) ou un rouleau. En fonction de la zone que nous souhaitons masser et de l'intensité désirée, nous pouvons choisir une pression plus directe et plus forte avec le bout des doigts ou une approche plus englobante et douce avec les mains. Quelques précautions doivent être prises en compte, référez-vous à l'article complet du réseau des massothérapeutes professionnels du Québec.

Bonne détente!

Votre équipe Branchés santé

Source : [Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec](#)