

Comment appliquer l'émollient ?

Le massage avec un émollient permet à la fois un assouplissement cutané renforcé et un effet relaxant d'où une meilleure acceptabilité du traitement.

Il est recommandé d'appliquer l'émollient en quantité suffisante, en le chauffant entre les mains bien propres, afin d'effectuer de larges mouvements circulaires.

ATTENTION

- Ne jamais appliquer un émollient sur une peau lésée et suintante
- Ne pas frictionner la peau pour ne pas l'irriter
- Il est indispensable de se laver les mains avant chaque application



Les membres inférieurs

On commence par le massage des jambes, en lissant de la cheville vers le haut de la cuisse, de l'arrière vers l'avant.



Les membres supérieurs

On masse ensuite les bras en remontant du poignet jusqu'aux aisselles, puis terminer par les mains en commençant par les doigts jusqu'aux poignets.



Le tronc

Poser les mains bien à plat au bas du ventre et remonter vers le cou avec des mouvements circulaires.



Le dos

Une fois à la hauteur du cou, les mains descendent le long des épaules par un mouvement enveloppant et prendre l'enfant pour l'asseoir, en plaçant la tête contre votre épaule. On va pouvoir ainsi masser le dos en posant les mains en bas du dos et en remontant vers la nuque jusqu'aux oreilles si nécessaire.



Le visage

Après avoir chauffé la crème sur le bout des doigts, poser les doigts à plat sur le haut du front, descendre sur les tempes et revenir sur le nez en glissant sous les yeux. Puis, descendre sur les ailes du nez, sur les joues jusqu'au menton.

Le soir, on pourra masser les pieds, pour un effet relaxant en commençant par le dessus du pied pour remonter vers chaque orteil.

Très rapidement, votre enfant pourra reproduire ces gestes.

Remerciements à Joelle Nonni et Marie - Ange Martincic de la Station Thermale d'Avène