

# Massé par l'eau sans se mouiller



Pour 10 à 20 € la séance, faites-vous malaxer par des jets d'eau, tranquillement installé sur un matelas.

(DR)

**CORPS.** C'est une nouvelle manière de masser la colonne vertébrale : le matelas d'eau. Et il n'y a même pas besoin de se mettre en maillot de bain.

**U**ne eau chaude qui vous masse en profondeur, du haut du crâne jusqu'aux talons... Vous vous imaginez en maillot de bain, plongé dans la piscine d'une thalasso au bord de la mer ? Eh bien non ! Vous êtes en jean et tee-shirt, bien au sec, allongé sur un matelas en plastique doux, dans un des spas qui fleurissent dans la majorité des villes en ce moment. Installé sur ce matelas rempli de 300 l d'eau chauffée à une température constante de 35 °C, une fois la puissance du jet réglée avec le responsable du centre de bien-être ou le kiné (ils ont été les premiers à proposer ces massages

où l'eau effectue une véritable compression-décompression de la colonne vertébrale), en fonction de vos douleurs et de vos éventuels antécédents, vous n'avez plus qu'à fermer les yeux et à prendre le large.

## Des geysers sur la colonne

Première impression : vous flotez, vous tanguiez. Amusez-vous à faire bouger une partie de votre corps, une onde de choc répercute instantanément le mouvement à l'autre bout du matelas, soulevant votre nuque ou vos jambes. Le praticien met en marche la machine, baptisée Hydro-Jet wellsystem. La puissance de l'eau s'immisce en profondeur dans les interstices vertébraux. C'est assez surprenant : on s'attend à de vagues papouilles aquatiques et ce sont des geysers qui parcourent la colonne vertébrale, malaxant toutes les parties du corps en contact avec le matelas. Je baisse l'intensité de l'eau avec la télécommande (une jeune femme m'a expliqué comment varier la puissance avant de s'éclipser), car je pense irrésistiblement à Gérard

Jugnot secoué par un masseur survolté dans « les Bronzés... » C'est beaucoup mieux ! Je baille, m'étire, profite de la sensation de l'eau qui roule sur mes omoplates.

Il y a quelque chose qui me dérange... J'ai trouvé : c'est le bruit de l'eau, trop présent, comme un moteur qui ronronne. Alors je branche la fonction radio de mon téléphone. Les écouteurs m'injectent dans les oreilles un rythme africain et là je décolle, embarquée par les basses et la voix grave du chanteur. J'ai dû sourire béatement, fredonner même. Fin de la chanson. Je zappe et attrape au vol le duo Jackson-McCartney, « Girl Is Mine », qui se promenait sur les ondes. bercée par le clapotis du massage, je m'imprègne de cette mélodie enjouée et de la voix si particulière de ces deux surdoués de la pop. Puis la machine s'arrête, trop tôt biersûr. Le temps est écoulé. Sous le plastique du matelas, l'océan tourmenté redevient mer d'huile. Et je rejoins dans la rue le flot pressé des passants.

HÉLENE BRY

## Tout savoir sur cette technique

■ **Où ?** Un peu partout en France dans les spas, centres de massages, thalassos, et aussi chez les kinésithérapeutes et les ostéopathes.

Liste des lieux sur [www.hydrojetsystem-france.com](http://www.hydrojetsystem-france.com)  
rubrique Où pratiquer.

■ **Combien ?** Entre 10 € et 20 € la séance de quinze à trente minutes.

■ **Les plus.** Ressemble à un vrai massage sous l'eau en thalasso, mais sans se déshabiller ni se doucher après, au cœur de la ville (les séances à l'heure de la pause-café sont très prisées). On peut cibler les

zones (omoplates, cervicales, dorsales) sur lesquelles on a envie — ou non — d'insister. Parfait pour ceux qui n'aiment pas trop être massés par des mains inconnues

■ **Les moins.** Si vous êtes sujet au mal de mer, vous serez sans doute dérouté par les sensations de flottement, de tangage. Déconseillé aussi à ceux qui n'aiment pas les massages énergiques. Les séances sont un peu courtes : elles s'arrêtent au moment où on se laisse vraiment embarquer... D'ailleurs, certains instituts, comme Massag à Paris (131, rue du Faubourg-Saint-Honoré)

proposent un massage manuel en complément (60 € à 80 € pour vingt minutes de lit massant suivi d'une heure de massage californien, suédois ou thaï).

■ **Les promesses.** La société Hydro Jet assure que ce massage combat le stress, le mal de dos et possède un effet drainant pour remodeler sa silhouette. « Une utilisation de quinze minutes suffit déjà pour éliminer les contractures musculaires et activer précieusement le métabolisme », prétend le fabricant.

H.B.