

Le watsu : enceinte, pourquoi pratiquer cette technique de relaxation dans l'eau ?



Contraction des mots « water » et « shiatsu », le watsu est (comme son nom l'indique) une forme de shiatsu, dans l'eau. Créé en 1980 par un masseur Américain Harold Dull, cette technique de relaxation a débarqué dans nos bassins il y a une quinzaine d'années. Mais qu'est-ce que c'est ? Neuf mois vous en dit plus.

Quel est le principe du watsu ?

Dans une eau chauffée à 35°C, abandonnée dans les bras bienveillants du « donneur », laissez-vous envelopper par des mouvements de bercement et d'étirements, le tout dans une atmosphère de calme et d'écoute...

Le watsu, une activité sportive pour se détendre enceinte

La grossesse est un moment de joie, de bonheur, d'épanouissement, et blablabla. Être enceinte peut se révéler stressant, fatiguant, voire carrément angoissant. Même si tout se passe pour le mieux et que votre ventre s'arrondit doucement sans la moindre complication, il y a toujours des petits maux pour venir vous embêter. Jambes lourdes, varices, mal de dos, pieds gonflés, ... Que celles parmi vous qui ne rêvent pas d'une bonne séance de détente nous jettent la première pierre.

Une technique de relaxation idéale pour les futures mamans

Dans la famille des techniques de relaxation les plus efficaces, le watsu remporte notre palme d'or. Ses bienfaits physiologiques et psychologiques sont désormais reconnus et si vos séances sont données par une sage-femme, elles peuvent rentrer dans le cadre de votre **préparation à l'accouchement**. Entre nous, c'est tout de même plus sympa que de faire le petit chien, non ? Seul souci, le watsu reste encore une discipline confidentielle et on trouve peu de kinésithérapeutes et de sages-femmes formés à la technique, sauf, évidemment, dans certains centres de thalassothérapie (Bénodet, Anglet...).

Quels sont les bienfaits du watsu pendant la grossesse ?

Le simple fait de flotter (soutenu par le praticien) pendant 50 minutes dans une eau à plus de 30°C procure déjà une immense sensation de relaxation. Couplé au bercement et aux différents étirements, cette immersion dans l'eau vous fait littéralement planer. Oubliez votre poids, laissez-vous aller, comme en apesanteur... En plus de l'effet relaxant, le watsu permet de soulager les douleurs musculaires, d'améliorer le retour veineux et d'amplifier votre respiration. Le temps d'une séance, vous allez baigner, comme votre futur bébé, dans un liquide chaud et enveloppant. Tel un gros bébé, vous vous faites bercer par des bras bienveillants, comme vous le ferez ensuite avec votre enfant. Et n'oubliez pas : tout ce qui est bon pour vous... est bon pour votre bébé. Une femme enceinte détendue, c'est un petit bout heureux.

Avant de faire le grand plongeon, que faut-il faire pour pratiquer le watsu enceinte ?

Avant de vous inscrire à la prochaine séance de watsu proche de chez vous, quelques précautions sont à prendre :

- Demandez conseil à votre sage-femme ou à votre médecin pour vous assurer que vous pouvez rester dans une eau à 35°C.
- Soyez patiente. Le watsu n'est recommandé qu'au-delà des trois premiers mois. Avant cette date, les organes de votre bébé se mettent en place et, par principe de précaution, les encadrants du watsu n'acceptent pas les femmes en début de grossesse.
- **Buvez beaucoup d'eau avant et après la séance.** Les femmes enceintes se déshydratent plus rapidement, et d'autant plus dans une eau à 35°C.
- Hydratez votre peau. L'épiderme est souvent plus sensible pendant la grossesse et le chlore peut accentuer le dessèchement de votre peau. Après chaque séance, rincez-vous et appliquez une crème ou un lait hydratant sur votre corps.
- Dernier petit conseil (à suivre de près si on ne veut pas avoir mal aux jambes) : à la fin de la séance, aspergez-vous les gambettes et les pieds d'eau froide pour favoriser la circulation sanguine.

À vos maillots !

Source :

[Watsu Paris](#)