

## FUTON ET TABLE DE MASSAGE – CRITERES DE CHOIX

**Avertissement préalable :** Ces critères s'adressent à un praticien qui cherche un futon ou une table de massage pliante de qualité correcte à moindre prix.

Nous n'avons aucun intérêt particulier chez les fournisseurs et les choix proposés sur Internet évoluent très vite, sans doute selon les opportunités des importations pour la plupart.

**FUTON :** Surmatelas chez IKEA

### TALGJE - 302.982.40

Surmatelas

49 €



#### Dimensions

Longueur : 200 cm

Largeur : 90 cm

Epaisseur : 3.5 cm

#### Conseil d'entretien

Lavage à 60°C.

Pas de chlorage.

Ne pas mettre au sèche-linge.

Pas de repassage.

Pas de nettoyage à sec.

#### Description du produit

Coutil/ Coutil : 64% polyester, 36% coton

Garnissage : rembourrage polyester

Doublure : tissu polypropylène

Fermeture à glissière : Plastique polyamide

Noyau : Mousse polyuréthane 25 kg/m<sup>3</sup>

#### Les plus du produit

- Le garnissage en mousse offre une surface très douce.

- Se nettoie facilement car la housse est amovible et lavable en machine.

- Vendu enroulé pour faciliter le transport.

#### Conseil d'entretien

Lavage à 60°C.

Pas de chlorage.

Ne pas mettre au sèche-linge.

Pas de repassage.

Pas de nettoyage à sec.

#### Description du produit

Coutil/ Coutil : 64% polyester, 36% coton

Garnissage : rembourrage polyester

Doublure : tissu polypropylène

Fermeture à glissière : Plastique polyamide

Noyau : Mousse polyuréthane 25 kg/m<sup>3</sup>

# LES MASSAGES BIEN-ÊTRE

La Ziegelau – Ecole de Plein-Être, 1 rue du Tramway, 67114 Eschau



## TABLE DE MASSAGE

*Vous devez trouver une table correcte qui vous conviendra pour 150/200 € (port compris).*

### **Où acheter**

Essentiellement sur Internet : Ebay, Rakuten, Amazon, ... mais aussi chez certains fournisseurs spécialisés en bien-être qui s'alignent maintenant sur les prix.

### **En bois ou en métal ?**

En bois (de hêtre pour la plupart), elles sont généralement plus lourdes (~18kg) mais plus stables que celles en aluminium (~13kg) qui ont tendance à grincer lors des mouvements puissants (un peu d'huile peut y remédier).

### **Forme**

La forme ovale, non impérative, est plus confortable pour le praticien quand il se positionne au coin.

### **Zones**

En massage, on utilise toujours la table complètement à plat, donc 2 zones mais la plupart des tables sont à 3 zones sans être vraiment plus chères. Éviter les tables 4 zones qui sont plus fragiles et un peu instables, sans présenter un intérêt particulier.

### **Dimensions**

Largeur, minimum impératif 70/72 cm – Éviter au-delà si vous n'êtes pas très grand(e).

Hauteur réglable avec une hauteur supérieure à 84 cm si vous mesurez plus d'1,80 m.

Longueur de préférence supérieure à 190 cm mais 186 cm suffisent la plupart du temps.

### **Revêtement**

Plastique (imitation cuir) de préférence foncé pour un entretien plus facile mais la couleur est en réalité peu importante car la table sera toujours recouverte pour travailler.

### **Rembourrage**

Épaisseur minimum de 5 cm mais ceux de 7,5 cm et 10 cm sont plus confortables. Préférer les rembourrages à mémoire de forme si c'est possible.

### **Panneaux aux extrémités**

Ils doivent de préférence être en haut pour pouvoir avancer les jambes sous la table mais ce n'est pas essentiel.

### **Accessoires**

Housse, têtes et supports de bras sont très généralement livrés avec la table.

Certains fournisseurs proposent un ensemble avec les coussins cylindriques et semi-cylindriques, ce qui est intéressant car assez chers quand ils sont achetés séparément.

### **Esthétique**

Vous trouvez ces tables inesthétiques dans votre cabinet ?

Plutôt que d'y mettre plusieurs centaines d'euros supplémentaires, couvrez-les d'un grand drap qui cachera les pieds et la protégera.

*Nota : Nous n'avons pas encore trouvé la table de massage idéale qui répond à tous ces critères à la fois !*