ichingo.app

Guide du massage en Chine

Guide complet des traditions de massage chinoises pour les visiteurs étrangers

推拿 · 足疗 · 针灸 · 拔罐 · 刮痧 · 经络按摩 · 盲人按摩

La Chine possède l'une des traditions de massage les plus anciennes et les plus raffinées au monde, forte de plus de 4 000 ans d'histoire. Du Tuina, massage vigoureux des tissus profonds, à la réflexologie plantaire méditative, en passant par l'impressionnante thérapie par ventouses, le massage chinois est un univers que la plupart des visiteurs étrangers ignorent. Ce guide vous dévoile tout ce qu'il faut savoir.

ichingo.app · Guide du bien-être en Chine · 2026

Introduction — La tradition du massage en Chine, vieille de 4 000 ans

Le massage chinois n'est pas une mode passagère en matière de bien-être ; c'est une tradition médicale et thérapeutique vieille de plus de quatre millénaires, développée comme partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Contrairement au massage occidental, qui vise principalement la relaxation musculaire, les massages chinois reposent sur le concept du Qi (énergie vitale) circulant dans tout le corps à travers les méridiens. Lorsque ce flux est bloqué, la maladie et la douleur apparaissent ; le massage rétablit ce flux.

Pour les visiteurs étrangers, la Chine offre une gamme de massages pour tous les goûts et tous les budgets : des salons de massage des pieds de renommée mondiale présents à chaque coin de rue aux pratiques thérapeutiques ancestrales proposées dans les hôpitaux de médecine traditionnelle chinoise. Comprendre les différentes options, savoir à quoi s'attendre et comment profiter pleinement de cette expérience vous permettra de savourer ce petit luxe du quotidien chinois.

ichingo.app Connexion : Trouver, réserver et utiliser des services de massage en Chine :

Dianping (大众点评) — La plateforme d'avis la plus fiable de Chine pour trouver des services de massage et de bien-être à proximité. Recherchez « 按摩 » (massage) ou « 足疗 » (massage des pieds) suivi de votre localisation pour consulter des milliers d'avis d'utilisateurs, des photos et les tarifs. Le moyen le plus sûr de trouver des prestations de qualité. Guide complet sur ichingo.app.

Meituan (美团) — Réservez vos massages et achetez des forfaits de soins à prix réduits en ligne. De nombreux instituts de massage proposent des réductions importantes grâce aux bons Meituan — souvent de 30 à 50 % sur le prix affiché. Guide complet sur ichingo.app.

Baidu Maps (百度地图) : recherchez le type de massage de votre choix en chinois et trouvez le prestataire le plus proche. Utilisez Yandex Translate pour traduire les panneaux, les menus et les listes de soins en chinois grâce à l'appareil photo une fois sur place. Guide complet sur ichingo.app.

Yandex Translate — Traduit automatiquement les menus, descriptions et tarifs des massages dans les salons. Indispensable pour bien comprendre ce que vous réservez, notamment pour les soins plus spécialisés. Guide complet sur ichingo.app.

Partie 1 — Les principaux types de massage chinois

Tuina 推拿 Tuīná

Intensité : Moyenne à forte **Durée typique :** 60 à 90 minutes **Prix :** 80 à 200 ¥/heure

Le massage thérapeutique fondamental de la Chine — la base de toutes les traditions de travail corporel chinoises.

Le Tuina (推拿, littéralement « pousser et saisir ») est la forme la plus fondamentale de massage thérapeutique chinois et la plus profondément ancrée dans la médecine traditionnelle chinoise. Contrairement au massage occidental qui agit principalement sur les muscles, le Tuina cible des points d'acupression et des méridiens spécifiques répartis dans tout le corps. Les praticiens utilisent diverses techniques, notamment des pressions,

des pétrissages, des roulements et des vibrations appliqués aux zones ciblées.

📌 **Points clés :** Le Tuina est pratiqué en Chine depuis plus de 2 000 ans et est enseigné comme une discipline médicale à part entière dans les universités chinoises.

Elle est largement utilisée dans les hôpitaux de médecine traditionnelle chinoise comme traitement thérapeutique, en complément de l'acupuncture et de la phytothérapie.

Le Tuina peut cibler des problèmes de santé spécifiques, notamment les douleurs dorsales, les raideurs de la nuque, les problèmes articulaires, les maux de tête et les troubles digestifs.

Les séances se déroulent généralement entièrement habillé ou recouvert d'un drap léger.

L'intensité peut être personnalisée ; informez votre praticien si vous préférez une pression plus légère.

💡 **Conseil aux visiteurs :** Les séances de Tuina dans un hôpital ou une clinique de médecine traditionnelle chinoise agréée sont pratiquées par des professionnels de santé qualifiés et constituent un véritable traitement thérapeutique, et non une simple relaxation. Si vous souffrez d'un problème physique précis, c'est le type de soin à privilégier.

La sensation peut être très différente d'un massage occidental : attendez-vous à une pression plus ciblée sur des points précis plutôt qu'à des mouvements fluides et continus. Certaines techniques peuvent paraître intenses, mais ne devraient pas provoquer de douleur aiguë.

Dites « 轻一点 » (qīng yīdiǎn) si vous voulez une pression plus légère, ou « 重一点 » (zhòng yīdiǎn) si vous voulez plus de pression.

📱 **Connexion ichingo.app :** Recherchez « 推拿 » sur Dianping pour trouver des cliniques de massage de médecine traditionnelle chinoise près de chez vous. Filtrez par note (4,5 et plus recommandées) et recherchez les prestataires qui affichent des praticiens certifiés sur leurs photos. Utilisez Yandex Translate pour consulter les tarifs grâce à l'appareil photo à votre arrivée.

Réflexologie plantaire 足疗/足底按摩 Zúliáo

Intensité : légère à moyenne. **Durée typique :** 60 à 90 minutes. **Tarif :** 60 à 150 ¥/heure.

Le rituel de bien-être le plus accessible et le plus apprécié de Chine — que l'on trouve à pratiquement tous les coins de rue des villes.

Le massage des pieds (足疗 zúliáo ou 足底按摩 zúdǐ ànmó) est de loin le massage le plus populaire et le plus répandu en Chine, et ce à juste titre : il est profondément relaxant, parfaitement accessible aux visiteurs novices, généralement peu coûteux et repose sur une compréhension approfondie de la relation entre les pieds et le reste du corps. La réflexologie plantaire chinoise se fonde sur le principe que chaque organe et système du corps possède un point réflexe correspondant sur le pied, et que la stimulation de ces points favorise la guérison de l'ensemble du corps.

📌 **Informations clés :** Les salons de massage des pieds chinois sont présents dans pratiquement toutes les rues commerçantes de toutes les villes chinoises ; il est presque toujours possible d'en trouver un à moins de 5 minutes à pied.

Une séance complète commence généralement par un bain de pieds chaud aux herbes (药浴 yàoyù), suivi du massage lui-même.

L'expérience comprend souvent un travail supplémentaire sur les jambes et les mollets dans le cadre du traitement.

Parfaitement adapté aux visiteurs novices : aucune préparation particulière n'est nécessaire, il suffit d'enlever ses chaussettes et ses chaussures.

De nombreux magasins proposent en option des massages supplémentaires des épaules et de la tête.

Conseil aux visiteurs : Le massage des pieds est idéal pour les touristes étrangers qui découvrent la culture du bien-être chinoise. C'est un moment de détente, une expérience culturelle enrichissante et d'un excellent rapport qualité-prix : une séance de 90 minutes, bain de pieds inclus, coûte souvent moins cher qu'un café dans de nombreuses villes occidentales.

Le bain de pieds aux herbes du début contient généralement des plantes médicinales traditionnelles chinoises ; l'eau est souvent brun rougeâtre ou foncée à cause des herbes. C'est tout à fait normal et bénéfique.

Si le praticien touche un point particulièrement sensible, cela peut indiquer, selon les principes de la réflexologie, qu'un organe correspondant est soumis à un stress — une information considérée comme utile pour le diagnostic.

Tarifs indicatifs : Massage des pieds basique (60 min) : 60–80 ¥

Massage des pieds premium avec bain de pieds aux herbes (90 min) : 100–150 ¥

Massage des pieds + option épaules/nuque (90 min) : 120–180 ¥

Soin des pieds haut de gamme en spa : 200 à 400 ¥+

ichingo.app Connexion : Recherchez « 足疗 » ou « 足底按摩 » sur Dianping pour trouver des salons de massage des pieds à proximité, avec avis et photos. Meituan propose souvent des bons de réduction de 30 à 50 % sur les massages des pieds ; renseignez-vous avant de vous y rendre.

Massage méridien complet du corps 经络按摩 Jīngluò

Intensité : légère à moyenne **Durée typique :** 60 à 90 minutes **Prix :** 100 à 250 ¥/heure

Un soin méditatif du corps entier qui suit les voies énergétiques de la médecine traditionnelle chinoise.

Le massage des méridiens (经络按摩) se concentre spécifiquement sur le réseau de canaux énergétiques (经络 jīngluò) que la médecine traditionnelle chinoise identifie comme parcourant tout le corps. Le praticien suit ces méridiens par une pression fluide et soutenue afin de libérer les blocages et de favoriser la circulation harmonieuse du Qi. L'expérience est généralement plus méditative et fluide que le Tuina, avec une intensité moins ciblée sur des points précis.

Points clés : Le système des méridiens identifie 12 méridiens principaux et 8 vaisseaux extraordinaires,

chacun associé à des organes et des systèmes corporels spécifiques.

Les séances se déroulent généralement sur une table de massage légèrement recouverte, avec de l'huile de massage.

Le traitement est conçu pour être profondément relaxant tout en ayant simultanément des effets thérapeutiques.

Particulièrement bénéfique pour le stress, la fatigue, les troubles du sommeil et le maintien du bien-être général.

Souvent associée à des éléments d'aromathérapie utilisant des huiles botaniques traditionnelles chinoises

Conseil aux visiteurs : Le massage des méridiens est idéal pour ceux qui recherchent une expérience plus relaxante et fluide que la pression ciblée et intense du Tuina. Il est particulièrement efficace pour soulager le stress et atténuer les effets du décalage horaire.

L'association d'un massage fluide le long des méridiens énergétiques et d'huiles aromatiques crée une expérience véritablement unique, différente de tout ce que l'on peut trouver dans les centres de bien-être occidentaux.

Massage aveugle 盲人按摩 Mángrén

Intensité : Moyenne à forte **Durée typique :** 60 à 90 minutes **Prix :** 60 à 120 ¥/heure

Une institution typiquement chinoise : des massothérapeutes aveugles certifiés, reconnus pour leur sensibilité et leur savoir-faire exceptionnels.

Le massage pour personnes aveugles (盲人按摩) est l'une des particularités les plus marquantes du secteur du bien-être en Chine. Ce domaine, soutenu par l'État, propose une certification professionnelle en massage destinée aux personnes malvoyantes. Cette tradition repose sur le principe que l'absence de vision décuple la sensibilité tactile, et de nombreux praticiens développent une capacité exceptionnelle à détecter les tensions, les blocages et les déséquilibres par le seul toucher. Ces établissements, reconnaissables à leur enseigne distinctive représentant une canne blanche ou l'inscription « 盲人按摩 », sont présents dans toutes les villes chinoises.

Points clés : En Chine, le massage pour personnes aveugles bénéficie du soutien officiel du gouvernement, à la fois comme profession thérapeutique et comme voie d'emploi pour les personnes malvoyantes.

Les praticiens obtiennent une certification officielle grâce à des programmes de formation agréés.

De nombreux clients réguliers privilégient le massage à l'aveugle pour la qualité de la sensibilité et de la technique du praticien.

Les prix se situent généralement dans la fourchette basse à moyenne — la qualité est authentique, mais les frais généraux sont moindres

Les séances couvrent l'ensemble du corps, y compris le dos, les épaules, le cou, les membres et souvent la tête.

Conseil aux visiteurs : Les salons de massage pour personnes aveugles sont fortement recommandés

par les résidents chinois de longue date. Ils proposent des massages parmi les plus efficaces et les plus abordables. La sensibilité tactile accrue des praticiens confère aux soins une qualité exceptionnelle.

Recherchez l'enseigne distinctive : le symbole de la canne blanche ou les caractères '盲人按摩' (mángrén ànmó) sur la façade du magasin.

Partie 2 — Traitements de bien-être de la médecine traditionnelle chinoise

Au-delà du massage conventionnel, la Chine propose une gamme de soins de bien-être issus de la médecine traditionnelle chinoise, véritablement uniques en leur genre dans la plupart des pays occidentaux. Ces soins peuvent paraître impressionnants ou inhabituels, mais ils ont été perfectionnés au fil des millénaires et s'appuient sur un vaste corpus de connaissances traditionnelles.

Thérapie par ventouses 拔罐 Báguàn

Intensité : Légère (sensation unique) **Durée typique :** 30 à 60 minutes **Tarif :** 80 à 200 ¥/séance

Ce traitement qui laisse des marques circulaires spectaculaires — et qui est utilisé en Chine depuis plus de 2 000 ans.

La thérapie par ventouses (拔罐 báguàn) est l'un des traitements de médecine traditionnelle chinoise les plus reconnaissables visuellement. Elle consiste à appliquer sur la peau des ventouses chauffées en verre, en bambou ou en silicone, créant ainsi un effet de succion qui aspire la peau à l'intérieur de la ventouse. Cette succion est censée stimuler la circulation sanguine, relâcher les tensions musculaires, éliminer les toxines et favoriser la circulation du Qi. Le traitement laisse des marques circulaires caractéristiques sur la peau – allant du rose pâle au rouge foncé ou au violet selon le degré de stagnation identifié par le praticien – qui disparaissent généralement en quelques jours.

📌 **Points clés :** La ventousothérapie est utilisée en Chine, au Moyen-Orient et dans l'Égypte antique depuis plus de 2 000 ans.

Les marques circulaires laissées par les ventouses sont un résultat normal du traitement et ne sont pas des ecchymoses au sens conventionnel du terme ; selon la médecine traditionnelle chinoise, elles indiquent des zones de stagnation.

La plupart des marques disparaissent en 3 à 7 jours.

La ventousothérapie moderne utilise souvent des ventouses en silicone plutôt que les ventouses en verre traditionnelles chauffées au feu.

Particulièrement apprécié pour soulager les douleurs dorsales, les courbatures, les problèmes respiratoires et pour une relaxation profonde.

Devenue célèbre dans le monde entier lorsque des athlètes olympiques ont été photographiés avec des marques de ventouses

💡 **Conseil aux visiteurs :** Si vous essayez la ventousothérapie, sachez que les marques seront visibles pendant plusieurs jours ; prévoyez en conséquence si vous avez des événements où votre peau sera visible.

La sensation procurée par la thérapie par ventouses est inhabituelle mais non douloureuse ; elle ressemble à une forte traction ou succion sur la peau. La plupart des gens la trouvent profondément relaxante une fois habitués à cette sensation.

Signalez au praticien toute affection cutanée, lésion cutanée ou zone à éviter.

⚠ **Important à savoir :** La thérapie par ventouses est déconseillée aux personnes souffrant de certaines affections cutanées, de troubles sanguins ou aux femmes enceintes. Veuillez toujours informer le praticien

de tout problème de santé avant le traitement.

Assurez-vous que le magasin utilise des tasses propres et stérilisées. Les cliniques de médecine traditionnelle chinoise réputées et les magasins établis respectent des normes d'hygiène strictes.

Gua Sha 刮痧 Guāshā

Intensité : Moyenne **Durée typique :** 30 à 60 minutes **Tarif :** 60 à 150 ¥/séance

Une technique de grattage ancestrale qui paraît intense mais qui procure un soulagement remarquable des tensions musculaires.

Le Gua Sha (刮痧, littéralement « gratter la fièvre/sha ») consiste à appliquer fermement un outil à bord lisse – traditionnellement en jade, en corne ou en céramique, et aujourd'hui souvent en pierre lisse – sur une peau huilée et à effectuer de longs mouvements de raclage le long des méridiens ou sur les muscles tendus. Comme la ventousothérapie, il provoque des rougeurs cutanées qui peuvent paraître inquiétantes, mais qui, en médecine traditionnelle chinoise, sont considérées comme le signe de l'élimination du sang stagnant et des toxines des tissus. Ces rougeurs disparaissent généralement en quelques jours.

📌 **Points clés :** Le Gua Sha est pratiqué en Chine depuis des siècles et reste un remède maison courant ainsi qu'un traitement professionnel.

L'outil est fermement pressé contre la peau huilée et raclé dans un seul sens — la sensation est similaire à un massage ferme.

La rougeur qui en résulte (appelée « sha » 痧) est considérée comme une preuve de la libération des stagnations en médecine traditionnelle chinoise.

Particulièrement efficace contre les douleurs cervicales, les douleurs dorsales, la fatigue musculaire, les rhumes et les problèmes respiratoires.

Les rougeurs disparaissent généralement en 2 à 5 jours.

💡 **Conseil aux visiteurs :** Le Gua Sha a acquis une notoriété internationale considérable ces dernières années grâce à son utilisation dans les soins du visage occidentaux (une version beaucoup plus douce). Le Gua Sha corporel traditionnel est nettement plus vigoureux et donne des résultats différents.

L'expérience est souvent extrêmement relaxante malgré son apparence spectaculaire. Nombreux sont ceux qui, après l'avoir essayée, en deviennent des adeptes réguliers pour gérer leurs tensions musculaires chroniques.

Acupuncture 针灸 Zhēnjiǔ

Intensité : Très légère (aiguilles) **Durée typique :** 45 à 75 minutes **Tarif :** 100 à 300 ¥ par séance

La thérapie de médecine traditionnelle chinoise la plus reconnue au monde consiste en l'application de fines aiguilles en des points précis pour équilibrer l'énergie du corps.

L'acupuncture (针灸 zhēnjiǔ) consiste à insérer de très fines aiguilles stériles en des points précis le long des méridiens du corps. Malgré leur apparence, ces aiguilles sont généralement si fines que la plupart des personnes ne ressentent que peu ou pas de sensation lors de la pose. Ce traitement repose sur le principe que

l'insertion d'aiguilles en des points spécifiques stimule la circulation du Qi et rétablit l'équilibre des systèmes de l'organisme. C'est l'un des traitements de médecine traditionnelle chinoise (MTC) les plus reconnus et étudiés à l'échelle internationale. Il est pratiqué dans toute la Chine, aussi bien dans les hôpitaux de MTC que dans les cliniques indépendantes.

📌 **Points clés :** L'acupuncture est reconnue par l'Organisation mondiale de la santé comme un traitement efficace pour de nombreuses affections.

Les aiguilles d'acupuncture modernes sont stériles, à usage unique et extrêmement fines — beaucoup plus fines que les aiguilles d'injection.

La sensation est souvent décrite comme une douleur sourde, des picotements ou une sensation de chaleur au point d'insertion, et non comme une douleur aiguë.

Un traitement complet consiste à laisser les aiguilles en place pendant 20 à 40 minutes pendant que le patient se repose.

En Chine, les séances d'acupuncture dans un hôpital de médecine traditionnelle chinoise sont prises en charge par l'assurance maladie nationale pour les citoyens chinois.

💡 **Conseil aux visiteurs :** Si vous souffrez de problèmes de santé spécifiques (douleurs chroniques, maux de tête, insomnie, problèmes digestifs, anxiété), une séance d'acupuncture dans un hôpital de médecine traditionnelle chinoise est l'une des expériences de santé les plus précieuses disponibles en Chine, et ce, à un coût bien inférieur à celui des traitements équivalents dans les pays occidentaux.

Première visite : signalez-le au praticien (第一次 dì yī cì). Un bon praticien vous expliquera ce qu'il fait et adaptera le traitement en conséquence.

⚠ **Important à savoir :** Assurez-vous de recevoir vos séances d'acupuncture de la part d'un praticien qualifié utilisant des aiguilles stériles et emballées individuellement. Les hôpitaux et cliniques de médecine traditionnelle chinoise certifiés respectent les normes les plus strictes.

Ce produit n'est pas adapté aux personnes souffrant de troubles de la coagulation, porteuses d'un stimulateur cardiaque ou enceintes (certaines indications sont contre-indiquées pendant la grossesse). Veuillez toujours signaler vos antécédents médicaux.

Moxibustion 艾灸 Àijiǔ

Intensité : Chaleur (thermothérapie) **Durée typique :** 30 à 60 minutes **Tarif :** 60 à 150 ¥/séance

L'art ancestral de brûler de l'armoise séchée pour réchauffer et stimuler les points d'acupuncture — une expérience sensorielle unique.

La moxibustion (艾灸 àijiǔ) consiste à brûler de l'armoise séchée (艾草 àicǎo) sur ou au-dessus de points d'acupuncture ou de méridiens spécifiques afin de réchauffer la zone et de stimuler la circulation du Qi. La combustion de l'armoise produit une fumée caractéristique, agréablement terreuse, et une chaleur profonde et pénétrante que beaucoup décrivent comme profondément relaxante. Elle est souvent associée à l'acupuncture et est particulièrement utilisée pour les affections liées au « froid » en médecine traditionnelle chinoise, notamment les douleurs articulaires, les troubles digestifs, la fatigue et certaines affections gynécologiques.

📌 **Points clés :** La moxibustion fait partie de la pratique médicale chinoise depuis plus de 3 000 ans.

La moxibustion moderne utilise souvent des bâtonnets de moxa sans fumée ou des appareils de moxa électriques pour réduire la fumée

L'odeur caractéristique du moxa qui brûle est terreuse et herbacée — parfois comparée à la fumée de cannabis par les personnes qui la découvrent pour la première fois (il n'y a aucun lien).

Particulièrement appréciée en médecine traditionnelle chinoise pour ses effets réchauffants et énergisants durant les saisons froides ou pour les personnes souffrant de symptômes liés au froid.

💡 **Conseil aux visiteurs :** L’odeur de la fumée de moxa est caractéristique et peut persister sur vos vêtements. Ceci est tout à fait normal et constitue une preuve de l’authenticité du traitement traditionnel. Si vous êtes sensible à la fumée, renseignez-vous sur les options de moxa sans fumée (无烟艾灸 wúyān àijiǔ).

L'association de l'acupuncture et de la moxibustion en une seule séance constitue l'une des expériences de bien-être les plus complètes de la médecine traditionnelle chinoise — et en Chine, elle coûte une fraction du prix des traitements équivalents dans les pays occidentaux.

ichingo.app

Partie 3 — Expériences de massage spécialisé et régional

Massage aux pierres chaudes 热石按摩 Rèshí

Intensité : Légère à moyenne **Durée typique :** 60 à 90 minutes **Prix :** 150 à 350 ¥ par séance

Des pierres de basalte chauffées et lisses, associées à une technique de massage, sont particulièrement appréciées dans les spas chinois haut de gamme.

Le massage aux pierres chaudes associe les techniques traditionnelles du massage chinois à l'utilisation de pierres de basalte volcanique lisses, chauffées à des températures précises. Placées sur des points d'acupuncture clés répartis sur tout le corps, ces pierres servent d'outils de massage pour diffuser une chaleur profonde et pénétrante dans les muscles. Dans le cadre du bien-être chinois, ce massage est souvent combiné aux techniques de massage des méridiens et à l'application d'huiles essentielles. Cette expérience est profondément relaxante et particulièrement efficace pour soulager les tensions musculaires, les inconforts liés au froid et le stress.

Conseil aux visiteurs : Le massage aux pierres chaudes est particulièrement apprécié dans les hôtels spas et les centres de bien-être haut de gamme chinois. Réserver via Meituan ou Klook permet souvent de bénéficier de tarifs considérablement réduits.

En hiver, dans le nord de la Chine, le massage aux pierres chaudes est particulièrement populaire et considéré comme particulièrement bénéfique pour réchauffer les méridiens du corps.

Massage de la tête, du cou et des épaules 头肩颈按摩 Tóu jiān jǐng

Intensité : Moyenne **Durée typique :** 30 à 60 minutes **Tarif :** 50 à 100 ¥/séance

Le traitement à action rapide le plus ciblé et le plus largement disponible – idéal pour les employés de bureau et les voyageurs.

Le massage de la tête, du cou et des épaules (头肩颈按摩) cible les zones les plus affectées par la vie moderne : temps passé devant les écrans, voyages, stress et mauvaise posture. C'est l'un des massages les plus courants et les plus accessibles en Chine, souvent proposé seul ou en complément d'un massage des pieds. Le soin consiste généralement en un massage du cuir chevelu, des tempes, de la nuque, des épaules et du haut du dos, pratiqué en position assise, et souvent par-dessus des vêtements légers.

Conseil aux visiteurs : Ce service est idéal pour les voyageurs après de longs trajets en avion, en train ou en réunion. De nombreux salons de massage des pieds et salons de coiffure proposent ce soin de 30 minutes à partir de 40 à 60 ¥.

Le massage du cuir chevelu est particulièrement remarquable : l'approche chinoise du massage du cuir chevelu fait appel à des points de pression et à des techniques spécifiques que de nombreux visiteurs occidentaux trouvent profondément relaxants.

Massage MTC à l'hôpital 医院推拿 Yīyuàn

Intensité : Thérapeutique **Durée typique :** 45 à 90 minutes **Tarif :** 80 à 200 ¥/séance

L'option la plus rigoureuse sur le plan médical : consulter des médecins de médecine traditionnelle chinoise qualifiés dans des hôpitaux et des cliniques agréés.

Pour les visiteurs souffrant de problèmes de santé spécifiques ou recherchant des soins thérapeutiques de la plus haute qualité, les hôpitaux de médecine traditionnelle chinoise (MTC) en Chine proposent des massages et des thérapies manuelles dispensés par des praticiens diplômés et qualifiés. Présents dans toutes les villes chinoises, quelle que soit leur taille, ces hôpitaux offrent, dans leurs services ambulatoires, des traitements d'acupuncture, de tuina, de ventouses, de gua sha et de moxibustion à des prix généralement comparables, voire inférieurs, à ceux des centres de bien-être privés. L'environnement clinique garantit le respect des normes d'hygiène et de qualification des praticiens.

Conseil aux visiteurs : Pour toute personne souffrant d'un problème de santé réel (douleurs dorsales chroniques, maux de tête, insomnies, problèmes articulaires), une consultation et un traitement dans un service de médecine traditionnelle chinoise (MTC) ambulatoire représentent un atout précieux. Des médecins qualifiés en MTC assurent le diagnostic et le traitement.

Utilisez Baidu Maps pour rechercher un hôpital de médecine traditionnelle chinoise (MTC) près de chez vous et trouvez-y un itinéraire. La procédure d'inscription en consultation externe est simple : le personnel des grands hôpitaux des grandes villes parle souvent un peu anglais.

ichingo.app Connexion : Utilisez Baidu Maps pour rechercher « 中医院 » (zhōngyī yuàn) pour trouver les hôpitaux de médecine traditionnelle chinoise (MTC) à proximité. Utilisez la fonction appareil photo de Yandex Translate pour vous guider dans les procédures d'inscription et de paiement ; la plupart se font désormais en ligne via WeChat ou Alipay. Trip.com ou Klook peuvent également vous permettre de prendre rendez-vous pour une consultation de MTC avec assistance en anglais dans les principaux hôpitaux des villes touristiques. Retrouvez tous les guides sur ichingo.app.

Partie 4 — Guide pratique pour les visiteurs étrangers

Comment trouver un bon salon de massage

Méthode	Comment ça marche
Dianping (大众点评)	Recherchez le type de massage en chinois (足疗/推拿/按摩) et votre localisation. Filtrez par note : une note de 4,5 étoiles ou plus est un bon indicateur. Consultez les photos pour vérifier la propreté et le professionnalisme. Lisez les avis récents grâce à Yandex Translate.
Meituan (美团)	Pensez à vérifier la disponibilité de bons de réduction avant de réserver : de nombreux salons de massage proposent des réductions de 30 à 50 % via Meituan. Achetez le bon et présentez-le sur votre téléphone à votre arrivée.
Sans rendez-vous (街头找店)	Les salons de massage des pieds et les services de massage de base sont si courants dans les villes chinoises qu'il est judicieux de parcourir les rues commerçantes et de choisir un établissement fréquenté, bien éclairé et avec des clients visibles. Fréquenté = digne de confiance.
Concierge d'hôtel	Dans les grandes villes touristiques, le personnel de conciergerie des hôtels peut recommander des services de massage de qualité à proximité et peut avoir des partenariats avec des prestataires locaux.
Klook	Pour des expériences de spa haut de gamme ou des rendez-vous dans un hôpital de médecine traditionnelle chinoise, Klook répertorie des services de bien-être en anglais avec des prix transparents et une confirmation de réservation instantanée.

Phrases chinoises essentielles

Situation	Chinois	Prononciation
Je veux un massage des pieds	**我要做足疗**	Wǒ yào zuò zúliáo
60 minutes, s'il vous plaît	**60 heures**	Liùshí fēnzhōng
Veuillez exercer une pression plus légère.	**轻一点**	Qing yidiǎn
Veuillez exercer une pression plus forte.	**重一点**	Zhang yīdiǎn
Ça fait mal	**有点痛**	Yǒudiǎn tòng
Combien ça coûte?	**多少钱？**	Duōshǎo qián?
Avez-vous un menu en anglais ?	**有英文菜单吗？**	Yǒu yīngwén càidān ma?
J'ai mal au dos	**我背部不好**	Wǒ bèibù bù hǎo
C'est la première fois que je	**这是我第一次**	Zhè shì wǒ dì yī cì
Puis-je payer par Alipay/WeChat ?	**可以用支付宝/微信付款吗？**	Kěyǐ yòng Zhīfùbǎo/Wēixìn fùkuǎn ma?

Guide de référence des prix — À quoi s'attendre

Type de traitement	Budget (¥)	Moyenne	Notes

		gamme (¥)	
Massage des pieds (60 min)	60–80	100–150	Le plus répandu ; qualité constante quel que soit le prix
Massage pour aveugles (60 min)	60–90	100–130	Un rapport qualité-prix exceptionnel ; des praticiens agréés par le gouvernement
Tuina / Massage corporel (60 min)	80–120	150–220	Approche thérapeutique ; pour de meilleurs résultats, consultez des praticiens certifiés.
Ventouses (séance)	80–120	150–200	Souvent combinée avec du Tuina dans une même séance
Acupuncture (hôpital de médecine traditionnelle chinoise)	100–150	200–300	Soins de la plus haute qualité dans les hôpitaux de médecine traditionnelle chinoise ; comprend la consultation et le traitement.
Moxibustion (séance)	60–100	120–180	Souvent combinée à l'acupuncture pour une séance complète de médecine traditionnelle chinoise
Massage aux pierres chaudes (60 min)	150–200	250–350	Généralement dans les spas et centres de bien-être d'hôtels de milieu de gamme
Tête/Cou/Épaules (30 min)	40–60	80–120	Largement disponible en complément d'un massage des pieds ou seul

Consignes importantes d'hygiène et de sécurité

⚠ **Important à savoir :** Assurez-vous toujours que tous les instruments (ventouses, aiguilles, outils Gua Sha) sont à usage unique ou visiblement stérilisés avant votre soin. Les hôpitaux de médecine traditionnelle chinoise et les salons de massage réputés respectent des normes d'hygiène strictes ; si un instrument vous paraît sale, vous êtes en droit de poser des questions ou de partir.

Les établissements de massage chinois sont tenus légalement de s'enregistrer. Les établissements légitimes sont faciles à repérer : ils ont une devanture, une enseigne claire et du personnel visible.

Les prix doivent être convenus avant le début du traitement. Demandez une liste de prix (价格表 jiàgé biǎo) si elle n'est pas affichée. Les établissements réputés pratiquent une tarification transparente.

Certains établissements se faisant passer pour des centres de massage proposent des services non thérapeutiques. Ils se caractérisent généralement par des prix anormalement bas, un éclairage tamisé et ne sont pas associés à la culture du bien-être légitime décrite dans ce guide. Privilégiez les établissements reconnus et bénéficiant de bons avis sur Dianping.

Le kit complet ichingo.app pour le massage en Chine

Application	Utilisation pour le massage et le bien-être
★ Dianping (大众点评)	Recherchez « 足疗 » / « 按摩 » / « 推拿 » / « 中医院 » pour consulter des avis d'utilisateurs, des photos et les tarifs. Filtrez par distance et par note. Le moyen le plus fiable de trouver des services de massage de qualité. Guide complet sur ichingo.app.
Meituan (美团)	Profitez de forfaits massage et de bons de réduction de 30 à 50 % sur les prix sans réservation. Présentez votre téléphone à l'entrée. Guide complet sur ichingo.app.
Cartes Baidu (百度地图)	Recherchez n'importe quel type de massage en chinois et accédez directement à la page. Recherchez « 中医院 » pour trouver les hôpitaux de médecine traditionnelle chinoise à

	proximité. Guide complet sur ichingo.app.
🌐 **Yandex Traduction**	Consultez les menus, les tarifs et les descriptions des soins grâce à la traduction automatique de la caméra dès votre arrivée. Indispensable pour comprendre précisément ce que vous réservez et payez. Aucun VPN requis. Guide complet sur ichingo.app.
💰 **Alipay (支付宝)**	Payez vos massages sans espèces dans presque tous les établissements. Liez votre carte Visa/Mastercard internationale : le paiement est instantané. Guide complet sur ichingo.app.
🎯 **Klook**	Réservez des consultations en médecine traditionnelle chinoise (MTC) avec un personnel anglophone, des soins spa haut de gamme et des visites guidées bien-être dans les principales villes touristiques. Confirmation immédiate et prix transparents. Guide complet sur ichingo.app.
💬 **WeChat (微信)**	De nombreux établissements de massage proposent des comptes officiels pour les réservations et des programmes de fidélité. WeChat Pay est le moyen de paiement le plus répandu dans tous les types d'établissements de massage. Guide complet sur ichingo.app.

Pour des guides détaillés étape par étape sur chaque application mentionnée dans ce document — y compris comment configurer Dianping, utiliser les bons Meituan et gérer les rendez-vous dans les hôpitaux de médecine traditionnelle chinoise en tant que visiteur étranger — rendez-vous sur ichingo.app.



ichingo.app

Votre guide complet du bien-être et de la culture en Chine