

Les bienfaits du massage

Le massage ou la massothérapie est l'application d'un ensemble de techniques manuelles qui visent le mieux-être des personnes grâce à l'exécution de mouvements des mains sur les différents tissus vivants. Ces techniques agissent entre autres sur la peau, les muscles, les tendons et les ligaments et visent une bonne santé, tant sur le plan du bien-être physique que psychique puisqu'ils sont intimement liés.

Qu'ils soient complets (corps entier) ou partiels (par exemple : massage des pieds et mains, massage du dos ou massage tête/nuque/épaules), ils sont un moyen privilégié d'accéder à une détente profonde, grâce aux stimulations de la peau, concentré de récepteurs sensitifs, de vaisseaux capillaires sanguins et lymphatiques. Les bénéfices d'un massage vont au-delà du bien-être et se faire masser apporte des bienfaits sur différents plans : physique, énergétique, émotionnel et mental. C'est une rencontre avec soi, un lâcher prise, une parenthèse qui facilite la reconnexion à soi.

Il existe de très nombreux types de massages : californien, suédois, thaï, aux pierres chaudes, assis, ayurvédique, shiatsu, réflexologie plantaire, etc... Chacun a sa spécificité, sa technique et ses bienfaits.

Chaque personne étant différente, cette diversité de massages permet à tout un chacun, en fonction de son ressenti et sa sensibilité, de choisir celui qui lui convient le mieux. En effet, plus la personne est réceptive au massage plus elle pourra en recevoir de bienfaits.

Plus qu'un moment de détente, le massage contribue à réduire le stress et son impact sur l'état de santé en général.

Le stress cause très souvent des raideurs, des tensions musculaires au niveau du dos de la nuque ou des épaules. En cas de stress constant, il est de plus en plus difficile de se détendre. Cette tension chronique peut alors causer notamment des maux de tête, de dos ainsi qu'une mauvaise qualité de sommeil. De là, s'installe alors un réel épuisement et une perte d'énergie importante. Les tensions musculaires augmentent et cela devient un cercle vicieux.

Pour briser ce cercle, plusieurs stratégies sont mises en place aujourd'hui et les massages en font partie. En effet, les massages peuvent apaiser les douleurs musculaires et la douleur en général. D'une manière plus globale, les séances de massage peuvent avoir des effets positifs à différents niveaux, dont ceux listés ci-dessous :

- 1- La structure et la posture du corps :
 - soulage le mal de dos
 - rend les muscles plus souples et plus élastiques
 - aide au relâchement des tensions
 - améliore la mobilité articulaire
 - favorise une plus grande amplitude des mouvements

- 2- Le fonctionnement de tout l'organisme :
 - apaise et calme
 - soulage la douleur
 - améliore le sommeil

- augmente la capacité respiratoire
 - améliore la digestion et réduit la constipation
 - améliore la circulation sanguine et lymphatique, ce qui entraîne une meilleure oxygénation et une meilleure élimination des toxines
 - améliore la santé de la peau
- 3- Les plans sensoriel et psychomoteur :
- augmente la conscience de son corps
 - éveille le sens du toucher et aiguise les perceptions
 - favorise une plus grande circulation de l'énergie
- 4- Les plans psychologique et émotionnel :
- accroît la conscience de ses émotions
 - augmente l'estime de soi et la valorisation personnelle
 - améliore la concentration et rend l'esprit plus créatif et productif.

Comme l'exercice physique, le massage fait plus d'effets s'il est réalisé régulièrement, même un traitement mensuel peut aider au maintien de la santé en général. Le toucher est la base de la survie.

Le corps essaie d'entretenir une santé optimale en maintenant tous ses systèmes équilibrés. Avec une bonne nutrition, l'exercice physique et le repos approprié, le massage détend les muscles, stimule la communication des systèmes du corps pour l'aider à faire son travail et favorise ainsi un bien-être général.

Par Sylvain Chauvicourt et Laurence Portier, massothérapeutes
25/09/2014

Bibliographie :

Brigitte Stacke (1989) - Le Bien-être Grâce au Massage - M.A.Editions

Pascal Prayez (1994) - Le Toucher en psychothérapie – Ed. Hommes et perspectives / Desclée de Brouwer

Lucy Lidell et Sara Thomas (2000) – Le Massage – Ed. Robert Laffont

Didier Anzieu (1985) - Le moi-peau – Ed. Dunod

Catherine Chabert, Dominique Cupa, René Kaës, René Roussillon - (2007) – Didier Anzieu : le Moi-peau et la psychanalyse des limites – Ed. Erès

Tiffany Field (2003) – Les bienfaits du toucher – Ed. Payot

Ashley Montagu (1979) – La peau et le toucher. Un premier langage – Ed. Seuil

Thérèse Bertherat et Carol Bernstein (1976) – Le corps a ses raisons. Auto-guérison et anti-gymnastique – Ed. Seuil

Frédéric Leboyer (1978) – Shantala. Un art traditionnel, le massage des enfants – Ed. Seuil

Kerstin Uvnäs Moberg (2006) – Ocytonine : l'hormone de l'amour – Ed. Le souffle d'or

Carine Blanchon (2006) – Le toucher relationnel au cœur des soins – Ed. Elsevier