

BIEN-ÊTRE

LES MASSAGES, C'EST BON pour LA SANTÉ !

VOUS ÊTES PLUTÔT
MASSAGE MANUEL
OU MASSAGE
MÉCANIQUE ?
BONNE NOUVELLE
POUR LES HÉSITANTES,
LES PRATICIENS
COMBINENT LES
BÉNÉFICES DES DEUX
TECHNIQUES POUR
NOTRE PLUS GRAND
BONHEUR.

PAR **LENA ROSE**

Le plus vieux métier du monde n'est peut-être pas celui que l'on croit. C'est du moins l'interrogation posée en clin d'œil par la revue scientifique suisse *Mains Libres* sous la plume de Yves Larequi, physiothérapeute et ostéopathe. « *L'Homme a probablement eu mal avant d'avoir du plaisir, et le massothérapeute chassait les tensions musculaires, les contractures douloureuses, les nœuds* », avance-t-il. C'est toujours le cas aujourd'hui. La pratique du thérapeute s'est nourrie et enrichie au fil des millénaires des techniques de l'ayurvédique indien, du Tui Na, le plus ancien massage de la médecine traditionnelle chinoise, du Shiatsu japonais, du massage thaïlandais, du Lomi Lomi hawaïen jusqu'aux plus contemporains massages suédois et californien. Un panel suffisamment large pour répondre aux besoins et aux envies de chacun.

LA TECHNO MONTE EN PUISSANCE

En parallèle, depuis quelques années, apparaissent dans les instituts des appareils de massages inspirés des techniques médicales développées dans les cabinets de

kinésithérapie. Cette tendance va en s'accéléralant. Les machines basées sur des technologies comme les ultrasons, la radiofréquence, l'électrostimulation ou encore la chromothérapie remplacent-elles la main du praticien ? « Elles la complètent », répond Nathalie Paradis, masseuse-kinésithérapeute-ostéopathe, utilisatrice de la technologie *Cellu M6* de *LPG*. « *La main que j'utilise tous les jours peut avoir des difficultés à atteindre certains niveaux de profondeur. Elle peut aussi être fatiguée, dans ce cas, j'apprécie de disposer d'une tête de traitement conçue intelligemment pour la reproduire, dotée d'un clapet qui reproduit les doigts et d'un rouleau qui reproduit l'arrière de la main.* » À Dinard, le spa *Emeria*, ouvert en avril dernier, a fait le choix d'allier certains de ses soins à une technologie. « *C'est le cas pour le soin chinois Chi Nei Sang, un massage abdominal des organes internes que nous associons à la technologie d'ondes auditives Easy 21 de Luno. Les mains travaillent sur le ventre, siège des émotions, tandis que la personne est équipée d'un casque diffusant des ondes adaptées à son état*



2020 MICROGEN/SHUTTERSTOCK



à l'instant T, comme le bruit blanc. Elle arrive ainsi plus facilement à un état de détente profonde », raconte Sabrina Malapert, manager du spa chez Emeria Thalasso & Spa.

DES BIENFAITS PROUVÉS

Tout récemment, le groupe **LPG**, mondialement connu pour son appareil de lipomodélage Cellu M6, a mis au point un nouveau protocole d'endermologie Vitalité, Stress et Sommeil (VSS) dont il a mesuré les effets. « J'insiste sur le fait que ce n'est pas seulement une étude scientifique, c'est une investigation clinique validée par un comité d'éthique national, ce qui n'est pas courant dans le wellness », précise celui qui l'a menée, le Pr Christophe Hausswirth, PhD Physiologiste, Professeur à l'Université (Nice Côte d'Azur et Sydney). « Il y apparaît que ce traitement de massages mécaniques, conçu pour cibler le système lymphatique, diminue le stress, augmente la vitalité, les défenses naturelles de l'organisme et diminue les troubles liés à l'insomnie, voire améliore la qualité du sommeil. » Le massage manuel, de son côté, n'en

est pas à sa première démonstration. Selon la Fédération Française des Massages Bien-être (FFMBE), une requête « massage therapy research » faite sur la base de données scientifiques de la NLH National library of medicine permet d'identifier plus de 6 000 études scientifiques qui lui sont consacrées. Elles couvrent des sujets tels que le développement des enfants prématurés, la psychiatrie, le système immunitaire, les

douleurs chroniques, la fatigue et le stress. Début avril, la revue *Nature Human Behaviour* a publié les résultats d'une méta-analyse de 130 études internationales menée par une équipe de scientifiques néerlandais. Elle porte sur les effets du toucher, et principalement des massages sur la santé physique et mentale. Ainsi, chez l'adulte, le toucher manuel diminue les symptômes d'anxiété et de dépression, réduit la sensation de douleur, de fatigue et améliore le sommeil. Il permet également de faire baisser la pression artérielle, la fréquence cardiaque et le taux de cortisol (l'hormone du stress). Chez le nouveau-né, il favorise la prise de poids et régule les enzymes du foie, la température, la respiration et aussi le cortisol. Convaincus ? Et s'il vous est difficile de vous faire masser régulièrement, procédez, comme le conseille Jean Pélissier, kinésithérapeute et praticien en médecine traditionnelle chinoise (MTC), auteur de *La médecine traditionnelle chinoise pour les Nuls* (First Editions). Adoptez ce qui est une des dix pratiques de longévité en MTC : « massez-vous encore et encore, prenez un moment de la journée pour passer sur vos cervicales ou tout autre endroit de raideur et de douleur, pourquoi pas le matin dans votre salle de bain. Et le soir, avant de vous coucher, massez-vous les pieds une dizaine de minutes. » ●

UNE MINE DE BIENFAITS

Selon les professionnels, 79 % de leurs clients souhaitent vivre un moment de bien-être, de plaisir. Ils sont également 82 % à venir se faire masser pour traiter ou détendre des points de tension apparus à la suite d'efforts ou de poussées de stress. Les demandes portent également sur la prévention et l'équilibre de la santé globale (73 %), l'accompagnement de problèmes de santé (43 %) et l'exploration de problèmes de santé non caractérisés (31 %).

Sondage réalisé du 20 mars au 20 avril 2023 par la FFMBE auprès de 1 581 professionnels du massage.