

Qu'est-ce que la massothérapie?

La FQM propose la définition suivante :

Constitue l'exercice de la massothérapie le fait d'intervenir sur le corps humain au moyen d'approches manuelles (à l'exclusion de tout appareil), à l'aide des mains, des pieds, des coudes et des genoux dans le but de prévenir la maladie, d'améliorer la santé et de promouvoir l'autonomie[2].

Au Québec, la massothérapie se divise en trois grandes approches, biomécanique, psychocorporelle et énergétique, qui se déclinent en différentes techniques de massage. Les plus connues sont sans conteste le massage suédois et le massage californien. Dépendamment de la technique de massage choisie, votre séance se déroulera sur une table, une chaise ou un futon au sol, avec ou sans huile, avec ou sans imposition des mains, etc.

Les champs d'intervention et les bienfaits de la massothérapie

Longtemps perçue comme un soin de bien-être et de loisir, la massothérapie tend à être reconnue comme faisant partie des soins de santé. En effet, un sondage a montré que les problèmes physiques (64%)[3] demeurent les principales raisons de consultation. De plus, les massothérapeutes interviennent de plus en plus au sein d'équipes pluridisciplinaires, que ce soit en clinique privée ou dans le réseau public.

Plus qu'un moment de détente, le massage contribue à réduire le stress, à prévenir la maladie et à améliorer l'état de santé.

Le massage a de nombreux effets positifs sur :

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
- Le fonctionnement de tout l'organisme:
- apaise et calme
 - soulage la douleur
 - améliore le sommeil
 - augmente la capacité respiratoire
 - renforce le système immunitaire
 - 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

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

Les plans psychologique et émotionnel:

- accroît la conscience de ses émotions
- augmente l'estime de soi et la valorisation personnelle
- contribue à l'ouverture d'esprit et à la résistance au stress
- réduit l'anxiété

Dans le cas plus spécifique des approches énergétiques, le massage agit sur les zones de tension afin de favoriser un meilleur équilibre. Il accroît par le fait même la résistance aux maladies.

À qui s'adresse la massothérapie?

Que ce soit pour un moment de détente ou dans un but thérapeutique, la massothérapie est une source de bien-être et de soulagement adaptée à la population en général, des bébés aux personnes âgées. Au début de votre séance, le massothérapeute procèdera à l'évaluation de votre état de santé par le biais d'un questionnaire afin de déterminer l'orientation de son intervention. Tout ce processus se fait en communication directe avec vous. Il existe des précautions et des contre-indications générales à prendre en compte et à mentionner dont voici une liste non exhaustive :

- Cancer (en traitement ou en soins palliatifs)
- VIH
- Diabète
- Arthrite ou arthrose
- Problèmes musculo-squelettiques
- Les grands brûlés
- Fièvre
- Inflammation
- Fibromyalgie
- Migraine ou céphalée
- Ostéoporose
- Syndrome de fatigue chronique et de douleur chronique
- Les personnes qui se rétablissent d'une opération
- Les personnes atteintes de Parkinson
- Les enfants vivant avec l'autisme
- Les femmes enceintes
- Les enfants hyperactifs
- Les personnes handicapées
- Les sportifs

Notez que le massothérapeute se doit de vous référer et/ou de vous suggérer un autre professionnel de la santé, s'il le juge nécessaire pour une amélioration optimale de votre état de santé, tel que le stipule [l'article 9 du code de déontologie de la FQM](#)

Les vertus du massage sont nombreuses et la massothérapie est une approche alternative très complémentaire permettant une prise en charge encore plus globale de la personne.

« Un massage par jour », répondait le comédien américain centenaire Bob Hope quand on lui demandait le secret de sa longévité. À conseiller, donc !

[1] L'Organisation mondiale de la santé

[2] Article 1 (d) du Code de déontologie de la Fédération québécoise des massothérapeutes

[3] Enquête réalisée par la firme Echo sondage pour le compte de la FQM (2011)