

La Massothérapie

Une brève présentation

Le toucher est probablement la plus ancienne forme de thérapie naturelle. Certains auteurs affirment qu'il fait partie de nos gènes tant le geste de porter sa main sur une zone sensible et de la frotter est inné chez les humains. Pratiqué en Orient comme en Occident, le massage remonte à la nuit des temps. La massothérapie moderne a simplement perfectionné et raffiné le geste primitif de toucher pour en faire une série de méthodes de prévention, de relaxation et de traitement.

Le terme massothérapie englobe un ensemble de techniques de massage qui, malgré leurs différences de philosophie et de manipulations, partagent un certain nombre de principes et de méthodes ayant pour objectif de favoriser la détente (musculaire et nerveuse), la circulation sanguine et lymphatique, l'assimilation et la digestion des aliments, l'élimination des toxines, le fonctionnement des organes vitaux et l'éveil à une conscience psychocorporelle.

La massothérapie se pratique surtout à l'aide des doigts et des mains, mais aussi avec les pieds, les coudes et même les genoux. Selon la technique utilisée, les manoeuvres peuvent être appliquées sur tout le corps ou en partie, sur la peau, les muscles, les tendons et les ligaments ainsi que sur des points spécifiques situés le long des méridiens. Bien qu'il existe plus de 80 techniques de massage et de travail corporel (*bodywork*), on peut les regrouper en cinq catégories :

- La *tradition européenne de masso-kinésithérapie*, basée sur les principes d'anatomie et de physiologie occidentaux et la manipulation des tissus mous, dont le massage suédois constitue la méthode classique.
- La *tradition moderne nord-américaine*, également basée sur les principes d'anatomie et de physiologie occidentaux, mais qui intègre une dimension psychocorporelle aux concepts traditionnels, telle que le massage californien, le massage Esalen, le massage néo-reichien et le massage neuromusculaire.
- Les *techniques d'intégration posturale*, visant à remodeler la structure corporelle par une rééducation de la posture et du mouvement, telles que le Rolfing®, le Trager® et le Hellerwork®. Bien que partageant certains points communs avec les techniques d'intégration structurelle, les écoles d'éducation somatique telles que la méthode Feldenkrais® et la technique Alexander® ne sont pas considérées comme des formes de massothérapie.
- Les *techniques orientales*, basées sur les principes énergétiques de la médecine traditionnelle chinoise, telles que l'acupression, le shiatsu, la réflexologie et le Jin Shin Do.
- Les *thérapies énergétiques non orientales*, inspirées d'anciennes pratiques de guérison utilisant l'imposition des mains, telles que le toucher thérapeutique, le reiki et la polarité

C'est au XIX^e siècle que l'on voit apparaître pour la première fois le mot « massage » dans le vocabulaire français. Le terme vient du grec *massein* (en hébreu *mashesh* et en arabe *mass*) et signifie presser légèrement, palper, pétrir. Des textes et des illustrations démontrent que le massage faisait partie de la médecine traditionnelle chinoise, vieille de quatre mille ans, ainsi que de la médecine ayurvédique de l'Inde. En Occident, la pratique date de l'époque gréco-romaine. Chez les Grecs, passionnés par la beauté et l'éducation physique, le massage s'inscrivait dans la culture populaire. Il était de coutume dans les gymnases et les palestres de faire suivre un bain d'une bonne friction avec des huiles. Hippocrate (460-377 av. J.-C.), le médecin grec qui a marqué la médecine occidentale jusqu'au XVIII^e siècle, l'utilisait comme méthode de traitement. Chez les Romains, le massage n'avait aucune connotation scientifique. Il se pratiquait dans les endroits publics (salles de repos, gymnases, ateliers de massage), mais ces lieux mal fréquentés se transformèrent en lieux de débauche, ce qui contribua à la mauvaise renommée. Au Moyen Âge et durant une bonne partie de la Renaissance, le massage fut proscrit par le clergé. Ce n'est que vers la fin de la Renaissance que des médecins mirent de côté ces histoires anciennes et réintroduisirent la pratique.

Depuis la découverte de la circulation sanguine par Harvey, au XVII^e siècle, jusqu'à Piorry, qui fut le premier en 1818 à entreprendre des recherches sur les effets du massage, la massothérapie n'a cessé d'évoluer, de faire sa place dans la société et de s'intégrer dans les soins de santé. De 1960 à 1970, alors que la médecine moderne prend un grand virage technologique et pharmacologique, on assiste à une véritable renaissance de la médecine holistique et des techniques de massage et de travail corporel.

Aux États-Unis, la reconnaissance de la profession remonte à 1943, au moment où une classe de finissants du *College of Swedish Massage* à Chicago décident de former une association qui s'appelle aujourd'hui l'*American Massage Therapy Association (AMTA)*¹. Actuellement, la massothérapie est réglementée dans 19 états américains, dans deux provinces canadiennes, dont l'Ontario et la Colombie-Britannique, tandis qu'en Europe, ce sont les professions de kinésithérapeute et de masseur-kinésithérapeute qui sont reconnues. En Allemagne, la pratique est couverte par le régime d'assurance maladie et, en Chine, elle est complètement intégrée au système de soins de santé si bien que l'on trouve un service de massothérapie occupant deux étages de l'un des hôpitaux de Shanghai.

L'encadrement de la formation en massothérapie varie considérablement d'un pays à l'autre. En général, ce sont les associations professionnelles qui veillent à ce que les normes de qualité soient respectées tant pour la formation que la pratique. Citons, entre autres, la Fédération québécoise des massothérapeutes² et l'Alliance canadienne de massothérapeutes³ qui ont mis au point un système d'accréditation des écoles de formation en massothérapie. Aux États-Unis, plusieurs organismes exercent cette fonction, par exemple, l'*American Massage Therapy Association*¹, la *Commission on Massage Therapy Accreditation*⁴, le *National Certification Board for Therapeutic Massage and Bodywork*⁵ et l'*American Organization for Bodywork Therapies of Asia*⁶.

Applications thérapeutiques

Compte tenu de ses nombreuses vertus thérapeutiques, la massothérapie convient à la plupart des gens, des tout-petits aux personnes âgées. Son effet, à la fois apaisant et énergisant, diminue l'excitabilité nerveuse, soulage les affections causées par le stress (maux de dos, migraine, épuisement, insomnie), accroît la circulation sanguine et lymphatique et entraîne un état de bien-être général. Elle renforce le système immunitaire, mais ne saurait toutefois guérir des maladies graves.

Plusieurs études ont démontré que le massage diminue le niveau d'anxiété^{7,8} associée à la douleur, entre autres, chez les patients atteints de cancer et chez les enfants souffrant de fibrose kystique; qu'il améliore les fonctions respiratoires⁹ chez les enfants asthmatiques, la capacité de concentration¹⁰ chez les adolescents souffrant du syndrome de déficit de l'attention, qu'il réduit les symptômes reliés à la fibromyalgie¹¹ et qu'il favorise la croissance¹² des prématurés.

Les études menées, notamment, au *Touch Research Institute* rendent compte des multiples applications thérapeutiques¹³ ainsi que des avantages d'intégrer la pratique en contexte médical.

Contre-indications

Les différentes formes de massage ne présentent ordinairement aucun risque sur un sujet sain. Cependant, il convient dans certains cas de faire preuve de prudence et d'obtenir un avis médical dès qu'un doute survient. En cas d'allergie, il est contre-indiqué d'utiliser une huile à base de noix, de noisette ou d'arachide. En ce qui concerne le travail corporel en profondeur (intégration structurelle), il va beaucoup plus loin qu'un massage de relaxation et peut avoir des effets déstabilisants chez des personnes émotionnellement fragiles. Les massothérapeutes doivent alors posséder une formation adéquate en relation d'aide.

La plupart des contre-indications au massage relèvent du pur bon sens. Ainsi, il est contre-indiqué de donner un massage immédiatement après un repas, à la suite d'une intervention chirurgicale majeure, lors d'une forte fièvre, sur des plaies ou cicatrices récentes, en cas d'infections cutanées contagieuses, sur des fibromes ou tumeurs, sur une personne en état d'ébriété.

Il est également contre-indiqué de donner un massage en profondeur après le 3^e mois de la grossesse ainsi qu'au début de la grossesse, autour des malléoles (saillies osseuses de la cheville). Il n'est pas recommandé de pratiquer un massage abdominal durant la période des menstruations et sur le ventre des femmes portant un stérilet. En dernier lieu, il est contre-indiqué de donner un massage à des personnes souffrant de troubles circulatoires (phlébite, thrombose, varices), cardiaques (artériosclérose, hypertension, etc.) et diabétiques sans avis médicaux.

Où, comment, combien ?

De nombreuses études démontrent que la massothérapie occupe une place de plus en plus importante dans les milieux thérapeutiques. Au Canada, on estime qu'il y a plus de 10 000 massothérapeutes et aux États-Unis, près de 50 000, alors que la France compte plus de 40 000 masseurs-kinésithérapeutes. La massothérapie se pratique dans une variété de contextes : dans les centres de croissance et de relaxation, les centres esthétiques, les centres de réadaptation et de santé, en milieu de travail et en cabinet privé. On l'utilise également en médecine préventive, en médecine sportive, dans le cadre de relation d'aide, en psychothérapie ainsi que dans les hôpitaux et les cliniques.

La durée d'une séance de massage est généralement d'une heure et coûte de 35 à 70 \$ l'heure (25-50 euros). Selon la technique employée, le massage s'exercera sur une personne nue ou habillée, en position couchée ou assise, avec ou sans huile.

Certains techniques de massage sont complètes en elles-mêmes et n'exigent pas de suivi, tandis qu'une technique structurelle par exemple, visant à remodeler le corps par le massage et une rééducation de la posture et du mouvement, nécessitera une série de traitements.

Pour s'initier à une technique de massage, des ateliers de fin de semaine sont offerts au grand public à des coûts équivalant à 10 \$ l'heure (7 euros). Il existe également des vidéos permettant d'apprendre les mouvements de base.

Formation professionnelle

Au Canada, c'est le modèle de formation adopté en Ontario qui fait autorité dans la majorité des provinces, à l'exception de la Colombie-Britannique et du Québec. Le programme, menant au diplôme de massothérapeute, comporte donc 2 200 heures de formation, alors qu'en Colombie-Britannique, où il fut rattaché à la physiothérapie, il est de 3 000 heures.

Au Québec, le programme complet est de 1 000 heures et est structuré en deux niveaux. Le premier niveau, menant au diplôme de praticien en massothérapie, exige environ 435 heures de formation divisées comme suit : 30 % consacré à l'apprentissage d'une technique de massage; 20 % à l'anatomie et à la physiologie, 25 % à la relation d'aide et à la déontologie, et 20 % à des stages supervisés. Le deuxième niveau, menant au diplôme de massothérapeute, est de 565 heures et permet d'apprendre une deuxième technique de massage et de se spécialiser dans une approche biomécanique (kinésithérapie), psychocorporelle (néo-reichien, californien ou Esalen) ou énergétique (shiatsu ou polarité). Les coûts de la formation sont de 6,50 à 10 \$ l'heure (4,5 à 7 euros). Aux États-Unis, l'AMTA, la plus importante association professionnelle, a approuvé 58 programmes exigeant un minimum de 500 heures de formation, mais certains états en exigent davantage. En fait, il existe une controverse entre ceux qui souhaitent que le massage s'intègre aux soins de santé, ce qui implique d'augmenter la durée de la formation à 3 000 heures, et ceux qui souhaitent appliquer le massage uniquement à des soins personnels et craignent que le public ne consulte que les thérapeutes ayant reçu une formation élaborée.

En France, la formation en masso-kinésithérapie passait en 1982 de deux à trois ans. Depuis, dans pratiquement tous les pays européens, elle est échelonnée sur quatre ans. Il est même possible de suivre un cursus universitaire allant jusqu'à la maîtrise et le doctorat, comme c'est le cas en Belgique. L'inégalité, d'un bout à l'autre de l'Europe, des normes s'appliquant à la formation et à la pratique de la masso-kinésithérapie soulève l'indignation des kinésithérapeutes, notamment en Suisse, qui doivent suivre quatre années d'études et ensuite travailler deux ans sous la responsabilité d'un confrère ou d'une institution agréée avant de pouvoir voler de leurs propres ailes. La *World Confederation for Physical Therapy*¹⁴, un organisme international regroupant 82 associations professionnelles spécialisées en thérapies corporelles, tente de trouver une solution afin de normaliser les études et la pratique de la kinésithérapie à l'échelle internationale.

Sites de référence

Fédération québécoise des massothérapeutes (FQM) : www.fqm.qc.ca/ Le site de la FQM saura renseigner quiconque désire entreprendre une carrière en massothérapie ou simplement connaître les bienfaits du massage. Le site contient une brève description des techniques de massage, le profil de la formation approuvée par la FQM, des conseils pour choisir une école et un massothérapeute. La *Rubrique sur la profession* présente deux excellents articles dressant le portrait des normes et exigences de la formation au Canada et aux États-Unis. Le répertoire des membres est également accessible sans frais.

American Massage Therapy Association (AMTA) :

www.amtamassage.org/infocenter/home.html

Le site de la première association professionnelle aux États-Unis. Il contient une abondance de ressources touchant à tous les aspects de la pratique : techniques et applications thérapeutiques, études scientifiques, conseils pour entreprendre une carrière, normes de formation, liste des écoles canadiennes et américaines, etc. La rubrique *Massage Room* donne accès à une chambre, avec diaporama et musique relaxante, et à un coin Bibliothèque doté d'une trousse de survie permettant de développer des aptitudes pour mieux gérer le stress. Les archives du *Massage Therapy Journal* vous permettront de consulter des articles d'intérêt sur les techniques et leurs applications et les nouvelles tendances dans la recherche. Un site incontournable à fouiller de fond en comble!

Touch Research Institute (TRI) :

<http://www.miami.edu/touch-research>

Le *Touch Research Institute* est le premier centre mondial dédié essentiellement à la recherche en massothérapie appliquée des fins thérapeutiques. La section *Studies* fournit une liste impressionnante de ses multiples bienfaits accompagnée des références bibliographiques.

Ouvrages de référence

Il existe des centaines d'ouvrage traitant de massage. Nous vous en proposons trois donnant une vision d'ensemble.

Calvert Robert Noah. *The History of Massage : An Illustrated Survey from Around the World.* Healing Arts Press.

L'auteur raconte l'histoire et l'évolution du massage à travers les peuples du monde. Des méthodes traditionnelles aux techniques de massage actuelles, l'ouvrage explique le rôle du toucher en passant par les temples grecs, les bains publics du Moyen-Orient, les traditions des arts martiaux en Chine, la hutte à suer des Amérindiens jusqu'à aujourd'hui.

Claire Thomas. *Bodywork : What type of massage to get and how to make the most of it.* Un guide détaillé traitant de l'historique et des bienfaits des thérapies corporelles, dont le massage traditionnel occidental, les techniques d'intégration posturale, les techniques asiatiques et énergétiques. Une partie est consacrée aux normes et exigences de la formation.

Dufour Michel. *Massages et massothérapie : Effets, techniques et applications.*, Édition Maloine, Paris, 1999, 342 pages.

Ce traité de massage s'adresse aux étudiants et aux professionnels désirant réviser les notions apprises, enrichir leur pratique quotidienne de nouvelles techniques et mieux comprendre les mécanismes d'action du massage. L'ouvrage contient une description détaillée et abondamment illustrée des manoeuvres de base et de leurs applications pour chaque pathologie rencontrée en pratique quotidienne ainsi qu'une revue des études les plus récentes.

RÉFÉRENCES

Collinge William. *Massage Therapy and Bodywork : Healing Through Touch*. Health World Online. [Consulté le 29 avril 2002]. www.healthy.net/asp/templates/article.asp?PageType=article&ID=1946. *La petite histoire du massage*. Institut Kiné-Concept, 1999. [Consulté le 29 avril 2002]. www.kineconcept.com/cyberkine/infor/hist.html.
Miller Matthew. *A Brief History of Chinese Therapeutic Massage*. Acupuncture.com. [Consulté le 29 avril 2002]. www.acupuncture.com/TuiNa/tuina.history.htm.
Le guide des médecines parallèles. Evergreen, 2000, 208 pages.
Avis au ministre responsable de l'application des lois professionnelles sur l'opportunité de constituer une corporation professionnelle dans le domaine des médecines douces. Office des professions du Québec, 1992. [Consulté le 29 avril 2002]. www.opq.gouv.qc.ca/PDF/avismedecinesdouces.pdf. *Rubrique sur la profession : La massothérapie au Canada et aux États-Unis*. Fédération québécoise des massothérapeutes, Montréal, Québec, Canada. [Consulté le 29 avril 2002]. <http://www.fqm.qc.ca/>. *Les kinés en Europe*. Kinésithérapeute Praticien no 84, Édi Pro Santé, juillet 2001. [Consulté le 6 mai 2002]. <http://www.epsante.com/kp84-3.html>.

1. *American Massage Therapy Association (AMTA)*. Evanston, État de l'Illinois, États-Unis. [Consulté le 29 avril 2002]. www.amtamassage.org/.
2. *Fédération québécoise des massothérapeutes*. Montréal, Québec, Canada. [Consulté le 29 avril 2002]. <http://www.fqm.qc.ca/>.
3. *Alliance canadienne de massothérapeutes*. Toronto, Ontario, Canada. [Consulté le 29 avril 2002]. www.collinscan.com:8099/CMTA/cmtai.html
4. *Commission on Massage Therapy Accreditation*. Evanston, État de l'Illinois, États-Unis. [Consulté le 29 avril 2002]. www.comta.org/index.htm.
5. *National Certification Board for Therapeutic Massage and Bodywork*. McLean, État de la Virginie, États-Unis. [Consulté le 29 avril 2002]. www.ncbtmb.com/
6. *American Organization for Bodywork Therapies of Asia (AOBTA)*. État du New Jersey, États-Unis. [Consulté le 15 avril 2002]. www.aobta.org/.
7. Wilkinson S, Aldridge J, Salmon I, Cain E, Wilson B. [An evaluation of aromatherapy massage in palliative care](#). *Palliat Med* 1999 Sep 13:409-17.
8. Hernandez-Reif M, Field T, Krasnegor J, Martinez E, Schwartzman M, Mavunda K. [Children with cystic fibrosis benefit from massage therapy](#). *J Pediatr Psychol* 1999 Apr;24(2):175-81.
9. Field T, Henteleff T, Hernandez-Reif M, Martinez E, Mavunda K, Kuhn C, Schanberg S. [Children with asthma have improved pulmonary functions after massage therapy](#). *J Pediatr* 1998 May;132(5):8548.
10. Field TM, Quintino O, Hernandez-Reif M, Koslovsky G. [Adolescents with attention deficit hyperactivity disorder benefit from massage therapy](#). *Adolescence* 1998 Spring;33(129):103-8.
11. Barbour C. [Use of complementary and alternative treatments by individuals with fibromyalgia syndrome](#). *J Am Acad Nurse Pract* 2000 Aug;12(8):311-6.
12. Ferber SG, Kuint J, Weller A, Feldman R, Dollberg S, Arbel E, Kohelet D. [Massage therapy by mothers and trained professionals enhances weight gain in preterm infants](#). *Early Hum Dev* 2002 Apr;67(1-2):37-45.
13. *Studies*. Touch Research Institute. [Consulté le 6 mai 2002]. www.miami.edu/touch-research/List%20of%20Studies.html.
14. *World Confederation for Physical Therapy*. [Consulté le 6 mai 2002]. <http://www.wcpt.org>