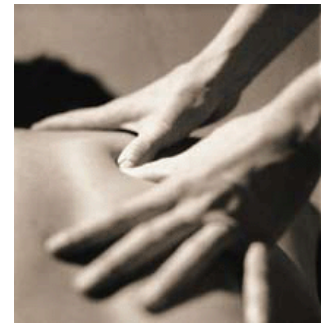

Le toucher qui soigne

Recherches actuelles sur les effets
thérapeutiques du massage



Espace de ressourcement

www.espace-de-ressourcement.be

Fabrice Mascaux

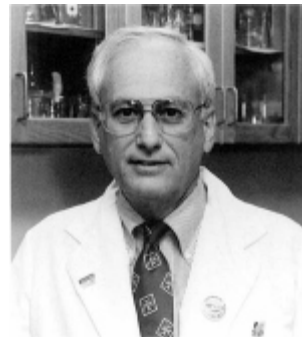
*Massothérapeute
Psychologue*

Expériences réalisées sur des animaux

- Harlow



- Schanberg



Les expériences de Harlow montrent que, en grandissant, les singes ayant été en carence de contact physique avec leur mère :



- Ne développent pas les habitudes normales de toilettage
 - Se replient sur eux-mêmes (autisme)
 - Deviennent parfois très agressifs
 - Manifestent des comportements d'automutilation
 - Sont incapables de se reproduire
-

Les expériences de Schanberg montrent que les rats touchés et choyés par leur mère :

- Sont moins émotifs
- Sont plus vivaces
- Ont un cerveau plus développé, plus lourd
- Apprennent plus rapidement
- Sont dominants par rapport à ceux qui ne sont pas touchés
- Grandissent plus vite (profitent mieux de la nourriture)
- Sont moins malades (système immunitaire plus performant)
- Se remettent plus vite d'agressions extérieures.



L'absence de contacts physiques chez l'humain mène, selon certains auteurs, à :

- 1) De la violence physique
- 2) Des troubles du sommeil
- 3) Une suppression de la réponse immunitaire
- 4) Un retard de croissance



- Selon Prescott notamment, « la privation de toucher, de contact et de mouvement sont les causes fondamentales d'un certain nombre de troubles émotionnels, y compris les comportements dépressifs et autistiques, l'hypersexualité, l'abus de drogues, la violence et l'agressivité »
- Il est clairement observé que dans les cultures qui favorisent le toucher, les adultes commettent peu d'agressions, alors que dans les cultures où le toucher est très limité, le niveau d'agressivité est beaucoup plus élevé.

La thérapie par le massage a une histoire qui remonte à plusieurs milliers d'années

- 2000 ans A.C.: déjà considérée comme pratique médicinale au sein des cultures chinoise, égyptienne, grecque, hindoue, japonaise et romaine.
- Hippocrate (460-377 A.C.), Celsius (25 A.C- 50 P.C.) et Galen (129-199 A.C) : prescrivaient le massage, les bains et l'exercice.
- Cultures occidentales : L'association entre massage et médecine, pourtant fréquente dans les traditions gréco-romaines, a été négligée jusqu'il y a peu.
- Moyen Age: En marge du milieu scientifique et médical, l'utilisation du massage se poursuit chez les gens du peuple.
- Début 19^{ème} siècle: Per Hink et Lind développent le massage suédois → Réaction négative de la communauté médicale suédoise, plus attachée à l'utilisation systématique de médicaments.
- Fin 19^{ème} siècle: Johann Mezger parvient à réintroduire le massage au sein de la communauté scientifique.
- Récemment : - Création de l'association américaine de la thérapie par le massage (AMTA)
 - Naissance du 'Touch Research Institute' (Tiffany Field)
 - Plusieurs recherches en Europe.

Etudes sur le bienfait du massage chez les enfants

Les résultats présentés ici ont été systématiquement comparés avec ceux d'un 'Groupe contrôle' participant à une activité n'incluant pas le toucher :

→ Histoires contées



→ Relaxation musicale



→ Vidéos relaxantes





Bébés prématurés

Les bébés prématurés ont été massés pendant 10 jours, à raison de 45min/jour, distribuées en 3 séances de 15 minutes

On observe :

- Qu'ils prennent davantage de poids alors que le groupe contrôle recevait la même quantité de lait
- Qu'ils sont plus éveillés et plus actifs
- Qu'ils réagissent mieux au visage et à la voix des chercheurs
- Qu'ils produisent des mouvements plus organisés
- Qu'ils peuvent sortir de l'hôpital six jours avant les autres
→ (coûts hospitaliers moindres)

Autisme



- Enfants autistes d'âge pré-scolaire :

Massés durant dix jours par les éducateurs

- Réduction de leurs comportements perturbateurs en classe
- Amélioration de leur capacité à interagir avec le professeur

Massés chaque soir par leurs parents

- Amélioration marquée de la qualité de leur sommeil.

Hyperactivité et déficit de l'attention

- Adolescents souffrants de ce trouble, massés 30min durant 10 jours consécutifs



Evaluation des enseignants :

(qui ne savaient pas quels enfants étaient en thérapie)

- Passent plus de temps à leur travail
- Diminution de l'hyperactivité et des troubles du comportement

Autoévaluation des enfants massés:

- Se disent plus heureux et moins agités après les séances.

Dépression et anxiété



- Etude réalisée avec des enfants sexuellement et physiquement abusés:

Ont reçu 15min de mass./jour durant 1 mois

- Ils dorment plus longtemps
- Ils deviennent plus alertes et moins déprimés
- Ils se montrent plus actifs et plus sociables.

Stress post-traumatique

- Enfants massés deux fois par semaine durant un mois à la suite de l'ouragan Andrew survenu dans la région de Miami en 1995



- Régression des symptômes post-traumatiques
- Diminution de la dépression et de l'anxiété
- Diminution des problèmes exprimés dans le dessin



En hôpital psychiatrique



- Massages du dos proposés pendant une semaine à des enfants déprimés hospitalisés
 - Diminution marquée de la dépression et de l'anxiété
 - Diminution du taux d'hormone anti-stress (cortisol salivaire et urinaire)
 - Meilleure organisation des modèles de sommeil (sur les vidéos prises de nuit)
 - Meilleure coopération des enfants durant leurs soins.
-



Boulimie (suralimentation) et anorexie (sous-alimentation)



- Chez des jeunes adolescentes, au bout d'un mois de massages :
 - Moins de symptômes de dépression
 - Moins d'anxiété
 - Moins d'hormones anti-stress (cortisol)
 - Bien meilleures habitudes alimentaires
 - Image corporelle moins déformée.

Etudes réalisées chez l'adulte

Amélioration de la vigilance

- Etude sur le stress au travail:

Massage Amma sur chaise de
15min/jour durant 1mois
(dos, épaules, cou et tête)

- Renforcement de la concentration
(visible à l'EEG) et diminution du stress
(cortisol)
- Meilleures performances cognitives:
Plus de rapidité et de précision dans la
réalisation de tâches de calculs.



Fatigue chronique

- Le 'syndrome de fatigue chronique' est généralement corrélé à des taux élevés sur des échelles de dépression

...Dès les premiers massages... :

- Scores plus bas aux échelles de dépression et d'anxiété
- Moins d'hormones anti-stress (cortisol salivaire)
- Niveaux plus élevés de dopamine (la dopamine a généralement un effet antidépresseur)



Dépendance à l'alcool ou aux drogues



Des massages réguliers ont apporté :

- une relaxation plus aisée et plus profonde
 - une diminution de la dépression
 - une meilleur acceptation de soi
 - un sevrage plus rapide à la substance.
-

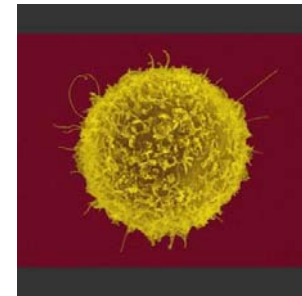
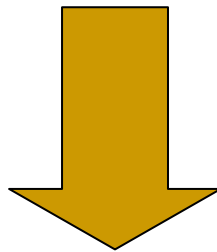
Chez les patients séropositifs au VIH

Au bout de vingt jours de massage :

→ *Augmentation du nombre de lymphocytes T*

 *Globules blancs*

→ *Chute des hormones anti-stress (cortisol)*



Ces sujets ont significativement connu moins d'infections comme la pneumonie et d'autres virus qui leur sont souvent fatals

Chez les patients brûlés

- 30 min. de massage administrées durant les cinq jours précédant la correction des brides (brossage de la peau très douloureux)
 - Diminution de l'anxiété et de la dépression
 - Chute des hormones de stress
 - Douleurs significativement réduites.



Durant la grossesse et l'accouchement



- Effets sur les femmes enceintes massées régulièrement par leur partenaire
 - Chute de leur niveau d'anxiété et amélioration de l'humeur
 - Travail moins long lors de l'accouchement et moins douloureux
 - Diminution du besoin de médicaments ou de césariennes = réduction des coûts
 - Diminution du risque de dépression post-partum.
- Effets sur le fœtus (visibles à l'échographie):
 - Réaction de bien-être (relâchement du visage)
 - Normalisation du niveau d'activité (ni trop actif ni trop passif).
- Effets sur le nouveau né
 - Moins de complications postnatales (moins souvent prématurés)
 - Plus de comportements d'autoconsolation (moins de pleurs)
 - Plus de réactions au visage (attention, sourires).
- Effets sur les partenaires participants (masseurs):
 - Anxiété nettement diminuée.

Bébés massés par des personnes âgées

Privation de contact physique chez les personnes âgées → Etat dépressif

Bénéfices pour les vieilles personnes administrant des massages durant 1 mois à des jeunes enfants victimes de sévices :

- Amélioration de l'image d'eux-mêmes
- Diminution du stress (cortisol)
- Amélioration de leur état émotionnel (humeur positive)
- Amélioration de leurs habitudes quotidiennes:
 - Consomment moins de café
 - Téléphonent plus souvent à leurs amis
 - Rendent moins souvent visite au médecin
 - Se sentent valorisés et utiles en pouvant aider les enfants.



Traitement des 'Douleurs chroniques'

- Fibromyalgie
 - Céphalées
 - Douleurs lombaires
 - Douleurs cancéreuses
-

■ Fibromyalgie

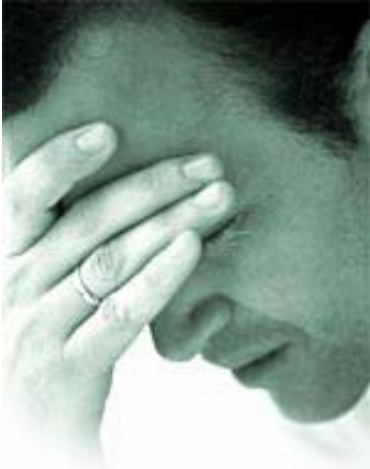
(symptômes : douleurs diffuses, raideur musculaire et troubles du sommeil accompagnés de fatigue).

Sessions de 30min. de massage, deux fois par semaine pendant cinq semaines

- Sommeil plus calme et plus profond
- Moins de rigidité
- Douleurs apaisées
- Moins de dépression, d'anxiété et de stress.



- Céphalées (maux de têtes chroniques)



Dix séances de massage de la partie supérieure du corps, à l'exception de la tête.



- Meilleure mobilité du cou
 - Diminution de la répétition des migraines
 - Diminution de la dépression.
-

■ Douleurs lombaires chroniques

Les massages ont permis :

- Une diminution de la douleur
- Un accroissement de la mobilité du dos
- Une diminution de la dépression (sérotonine et dopamine plus élevées).



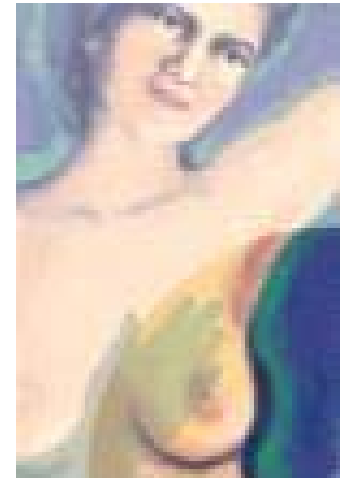
■ Douleurs cancéreuses et généralisées

Le massage des tissus connectifs ont produit une augmentation des taux de beta-endorphines dans le sang.

(beta-endorphines = neurotransmetteurs associés au soulagement de la douleur et au sentiment de bien-être)

Chez des femmes atteintes du cancer du sein:

- *Diminution de l'anxiété et de la détresse*
- *Augmentation de la vitalité.*



Théories expliquant la diminution de la douleur par le massage :

- *La théorie du portail*
 - *Le développement du sommeil reconstituant*
 - *Le développement de l'activité parasympathique*
-

- *Théorie du portail :*



La pression pourrait soulager la douleur parce que les fibres nerveuses de la peau qui identifient la douleur sont plus courtes et moins isolées que les fibres nerveuses qui captent la pression.

Le cerveau recevrait le signal de la pression avant celui de la douleur et ‘fermerait la porte’ à toute stimulation complémentaire.

- *Le développement du sommeil reconstituant*

En cas d'insuffisance du sommeil profond

→ Libération de la substance P dans le sang

(cette substance est associée à la sensation de douleur)



Le massage amènerait un sommeil plus calme et plus profond

→ L'hormone de croissance est libérée lors du sommeil profond (Sommeil réparateur)

→ Diminution de la douleur

■ Le développement de l'activité parasympathique

La pression exercée pendant le massage stimule une activité vagale (nerf vagal = l'un des douze nerfs du cerveau) qui à son tour provoque une réduction des hormones liées au stress, induisant ensuite une réponse parasympathique du SNC



Diminution de l'anxiété, de la dépression et de la douleur



Augmentation de réaction du système immunitaire (immoglobulines)



Promotion de la santé

Étude pilote réalisée à l'Université de Liège

(Unité de psychoneuroendocrinologie : Professeur Legros)

- Mesure des effets du massage Holistique® (une séance d'une heure par semaine durant deux mois et demi) sur les taux d'ocytocine chez l'homme jeune (20 à 30 ans).

Ocytocine = hormone impliquée notamment dans :

- la formation des liens sociaux (on l'appelle : 'peptide d'affiliation'),
- la facilité à se relaxer,
- Le bon déroulement de la croissance,
- la régulation de la douleur, de la dépression, de l'anxiété et de la tension artérielle,
- le ralentissement du développement de certaines tumeurs cancéreuses.

Premiers résultats :

- Les massages holistiques® ont significativement permis des réductions des taux de cortisol (stress) et des augmentations des taux d'ocytocine.
- Les prélèvements réalisés pour le groupe contrôle (séances de sauna et de hammam) ont montré aussi des réductions des niveaux de cortisol mais pas d'augmentation de ceux d'ocytocine.
- La dimension du toucher semble ici nécessaire à la sécrétion de cette hormone...
- Des études complémentaires devront être abordées pour confirmer ces résultats

Effets d'un point de vue psychologique

En réconciliant la personne avec son corps, le massage génère chez celui (ou celle) qui est massée(e) un grand sentiment de sécurité intérieure.

→ Ce processus de réconciliation fait du corps un ami, un compagnon sur qui l'on peut compter de plus en plus.

→ Grâce à l'écoute de son corps, la personne massée reconnaît mieux ses besoins.

→ Les sensations positives apportées par le toucher relativisent aussi les vécus du passé.

→ Mieux dans son corps, la personne massée est plus en contact avec ses sentiments et ses émotions.



Espace de ressourcement

www.espace-de-ressourcement.be

L'art sacré du massage

Fabrice Mascoux

Massothérapeute - Psychologue

+32 (0) 495 42 62 52

fabrice@uncorpsquibat.be

www.uncorpsquibat.be