



LES BIENFAITS DU MASSAGE démontrés à l'Université !

Pour son travail de fin de formation, un jeune Liégeois a mesuré les effets hormonaux du massage holistique®. Ils sont tellement puissants qu'ils pourraient remplacer certains traitements classiques !



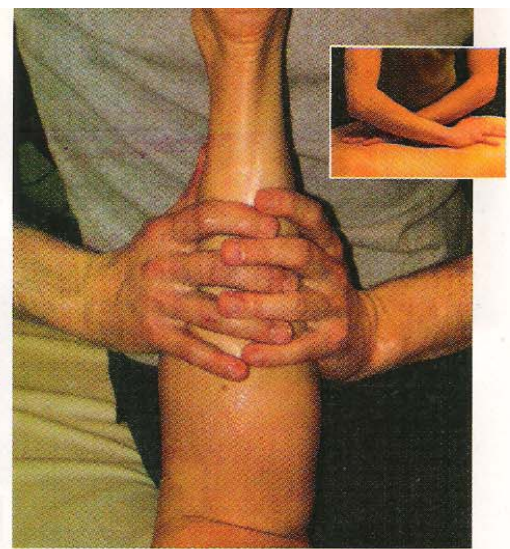
Le hasard, quand même ! La veille du jour où Fabrice Mascaux venait me parler de son étude sur les effets du massage, je

venais de terminer le dernier livre de Lucy Vincent (« *Petits arrangements avec l'amour* », Editions Odile Jacob). Quel rapport ? Le travail du jeune psychologue liégeois et le bouquin de la neurobiologiste française ont en commun de mettre en vedette l'ocytocine, une hormone qui n'a pas fini de faire parler d'elle ! Selon Lucy Vincent, l'ocytocine joue en effet un rôle capital dans l'établissement des liens affectifs chez les animaux comme chez les humains. C'est elle, par exemple, qui imprègne le cerveau de la mère allaitante et favorise des relations privilégiées avec l'enfant qui tète son sein. C'est elle encore qui entraîne chez un couple d'amoureux la levée d'inhibition et pousse les deux partenaires à s'unir intimement. C'est elle toujours qui favorise les interactions sociales entre individus de la même espèce. Avec la vasopressine, raconte Lucy Vincent, l'ocytocine a des effets bien démontrés sur les différentes parties du cerveau qui participent aux réactions émotionnelles. Quand un homme et une femme s'éprennent

l'un de l'autre, la sécrétion de ces deux hormones grimpe en flèche et facilite en quelque sorte leur aveuglement : les tourtereaux sont éblouis par leurs qualités respectives et ne voient pas les défauts qui pourraient gâcher leur idylle. Cet état de béatitude, qui dure environ trois ans, est sans doute une invention de la nature dictée par des impératifs reproductifs...

UNE HORMONE CAPITALE

Mais l'ocytocine possède aussi de nombreuses vertus thérapeutiques. Elle agit d'abord comme un anxiolytique et explique par exemple la douce euphorie que ressentent beaucoup de femmes enceintes. Elle est aussi un puissant analgésique qui atténue notamment les douleurs de l'accouchement tout en aidant à la production du lait maternel. Elle diminue le stress, augmente le métabolisme nutritionnel, réduit la tension musculaire, favorise la croissance, fait refluer les symptômes d'hyperactivité, régularise les pulsations cardiaques et la pression sanguine, facilite l'apprentissage, bref c'est un acteur-clé du système neuroendocrinien. A ce titre, elle fait d'ailleurs l'objet de toutes les attentions du Pr Jean-Jacques Legros, endocrinologue renommé et responsable du service de psycho-neuro-



immunologie au Centre Hospitalier Universitaire (CHU) de Liège. C'est tout naturellement à lui que Fabrice Mascaux s'est adressé pour superviser son mémoire de fin de formation en Massage Holistique®. Fraîchement licencié en psychologie, ce jeune Liégeois possède en effet une autre corde à son arc professionnel : il a suivi pendant trois ans l'enseignement théorique et pratique dispensé par Marie-Christine Kaquet au sein du Centre Yoga Massage (CYM). En guise de conclusion à ce cursus, il a eu l'idée d'évaluer scientifiquement les effets d'une pratique manuelle mettant surtout l'accent sur la qualité du toucher. Effectué à l'huile sur tout le corps, le massage holistique® fait appel à des techniques variées (étirements, balancements, mouvements de massage légers ou profonds, lents ou rapides...) mais avec une insistance sur les mouvements globaux et enveloppants. Le but n'est pas seulement de détendre et de susciter un éveil sensoriel mais aussi d'« unifier » l'être dans la pluralité de ses dimensions. Diantre, une méthode non-conventionnelle allait-elle donc faire une incursion à l'Université ? Saisi de ce projet de recherche, le Conseil d'Ethique du CHU a refusé de donner son aval et donc de libérer des crédits. Le Pr Legros a cependant décidé de passer outre cet avis négatif, et de cautionner la recherche.

LA PREUVE PAR NEUF

Intitulée « *Etude des effets du massage holistique® sur les taux d'ocytocines sanguines chez le sujet humain* », cette étude clinique a été conçue avec toute la rigueur nécessaire. Un groupe de dix jeunes hommes en bonne santé a été constitué pour recevoir soit une série de neuf massages, soit un nombre équivalent de séances « sauna-hammam ». Avant et après ces « traitements », une infirmière prélevait un échantillon de sang qui était analysé en laboratoire. Résultats ? Statistiquement significatifs et sans ambiguïté : Si le taux de cortisol (hormone du stress) a diminué à la fois chez les personnes massées et chez les volontaires soumis aux bains de vapeur, c'est dans le premier groupe qu'a été enregistrée une montée impressionnante d'ocytocine dans le sang. Autrement



**MASSAGE HOLISTIQUE®
FORMATION
PROFESSIONNELLE**

C.E.D.M.

CENTRE D'ENSEIGNEMENT
ET DE DEVELOPPEMENT
PAR LE MASSAGE ASBL

tél. 02/376.74.46
cedm_asbl@yahoo.fr

Jeanine Conin,

Praticienne et formatrice vous propose :

- Une FORMATION PROFESSIONNELLE certifiée en Massage Holistique®, comprenant des cours pratiques et théoriques d'une durée de 3 ans.
- Des groupes d'apprentissage du Massage Holistique® ouverts à toute personne désirant pratiquer ce massage en famille ou entre amis.
- Des séances individuelles de Massage Holistiques® et de Trager®.



8 rue F. Roffiaen
1050 Bruxelles
tél. & fax 02 644 07 48
emsb@skynet.be

www.massage-sensitif-belge.be

Corinne Urbain
Régis Verley

- un enseignement de qualité du massage, progressif et au rythme de chacun
- une ouverture à toute la richesse de la communication par le toucher dans le respect

Brochure détaillée sur demande.



OBJECTIF RECONNAISSANCE

Les vœux de Fabrice Mascaux sont déjà en partie exaucés. Un article sur son étude-pilote va paraître dans des revues scientifiques et le Professeur Legros a accepté avec enthousiasme de continuer à superviser son travail. Les recherches sur les effets du massage holistique® sur la santé de l'humain se poursuivront au sein de l'« Espace de ressourcement » que le jeune massothérapeute vient d'ouvrir dans la Cité Ardente⁽¹⁾. « Nous allons donc poursuivre avec un plus grand échantillon

Chez les sujets massés, la sécrétion d'ocytocine est stimulée

dit, l'hormone qui diminue l'anxiété et augmente le seuil de douleur était davantage présente dans l'organisme des sujets bénéficiaires du massage. « Ce n'est encore qu'une recherche exploratoire de faible ampleur qui demande d'être reproduite et vérifiée à plus large échelle, concède volontiers Fabrice Mascaux. Mais elle indique que le massage est peut-être une forme de soin dont on sous-estime le potentiel thérapeutique. » Ce n'est effectivement qu'un début. Il serait intéressant de voir si le massage ne pourrait pas compléter certains traitements médicaux, voire carrément remplacer certains médicaments. Il faudrait en outre mesurer si les effets du massage se prolongent dans le temps, et objectiver l'apport particulier, prépondérant ou non, de l'approche holistique. « Ce qui me semble clair, c'est que la manière de toucher a une importance. » souligne Fabrice Mascaux. D'autres recherches sur le massage assis et le massage californien n'ont pas donné les mêmes résultats. Je pense pour ma part que la qualité de relation et de présence bienveillante est aussi importante que la seule intervention manuelle. Mais il faudrait poursuivre les recherches ».

de personnes et dans des conditions d'analyse encore plus rigoureuses, confie le psy liégeois. Mon souhait serait qu'un jour le massage holistique® soit reconnu comme pratique thérapeutique à part entière et, pourquoi pas, remboursé par les mutuelles. Dans l'im-

médiat, je vais soumettre un dossier à la Région Wallonne pour tenter d'obtenir une bourse et financer ainsi le démarrage des recherches. Celles-ci porteront encore spécifiquement sur l'ocytocine, une voie d'expérimentation qui nous semble prometteuse ». Fabrice Mascaux recherche d'ores et déjà des hommes et des femmes volontaires pour participer à ces futures recherches et donc recevoir régulièrement des massages par des

praticiens certifiés. Si le corps leur en dit, gageons que de valeureux(se)s bénévoles auront à cœur de sacrifier un peu de temps libre pour faire progresser la science...

Yves Rasir

(1) Espace de ressourcement

Fabrice Mascaux – rue Schmerling, 11 – 4000 Liège
Tél : 042-24 40 97 ou 0495-42 62 52.
Site : www.uncorpsquibat.be

LE MASSAGE : BON POUR LE MARIAGE ?

Concernant la fameuse ocytocine, Lucy Vincent et Fabrice Mascaux relèvent chacun de leur côté que cette hormone favorise incontestablement la solidité des liens amoureux. Elle est par exemple sécrétée en abondance par le campagnol de plaine et de manière nettement plus parcimonieuse chez le campagnol de montagne. Or le premier est un monogame remarquablement fidèle tandis que le second affiche un tempérament volage et ne construit rien de durable. Moralité ? Puisque, chez l'être humain, l'ocytocine reflue dans le cerveau des époux après trois ans d'union conjugale, on peut raisonnablement faire l'hypothèse que l'échange de massages au sein du couple pourrait également contribuer à la santé... des mariages.

(Y.R)