

CES DERNIÈRES ANNÉES, LA MASSOTHÉRAPIE A GAGNÉ EN POPULARITÉ, ET POUR CAUSE! QUE CE SOIT POUR DES MOTIFS THÉRAPEUTIQUES, PSYCHOLOGIQUES OU PRÉVENTIFS, ON RECONNAÎT AU MASSAGE DE NOMBREUX BIENFAITS.

CHANTAL HOULE, MASSO-KINÉSITHÉRAPEUTE, NOUS DONNE QUELQUES BONNES RAISONS DE S'ABANDONNER À DES MAINS EXPERTES.

5 BONNES RAISONS DE SE FAIRE MASSER

1 LE SOULAGEMENT DE LA DOULEUR

La massothérapie permet d'apaiser les tensions, de soulager les maux de dos et les douleurs chroniques. Elle est aussi reconnue pour diminuer la douleur liée à un travail répétitif.

2 POUR LA DIMINUTION DES RAIDEURS MUSCULAIRES ET DES COURBATURES

Le massage augmente l'apport sanguin dans les muscles et, par le fait même, leur irrigation. Il favorise la récupération, améliore le mouvement, la flexibilité et la souplesse. Il contribue à améliorer la forme physique d'une manière générale.



«Un simple massage sur chaise de 15 minutes peut contribuer à réduire considérablement le niveau de stress et d'anxiété.»

Des soins remboursés?

Vérifiez auprès de votre compagnie d'assurances si ces soins de santé sont couverts. Plusieurs d'entre elles autorisent un certain montant annuel variable pour la massothérapie et/ou la kinésithérapie.



Différents massages

Amusez-vous à découvrir, parmi la variété des techniques de massage, celle qui vous convient le mieux: massages californien, suédois, shiatsu, Trager MD, etc. Il existe sûrement une approche qui vous convient.

3 POUR LA RÉDUCTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

Qualifié de mal du siècle, le stress est partout et touche tout le monde. Il peut être le déclencheur d'anxiété, de migraines, d'insomnie, de bruxisme. La massothérapie permet de mieux respirer, de se détendre, de reprendre contact avec soi à un niveau profond et de s'accorder une pause essentielle dans le rythme effréné de nos vies. Le massage augmente la résistance au stress et facilite le sommeil. Après une séance de massothérapie, la plupart des clients en ressortent reposés, comme s'ils avaient fait une sieste. Un simple massage sur chaise de 15 minutes peut contribuer à réduire considérablement le niveau de stress et d'anxiété. Les situations stressantes seront toujours présentes, mais il sera plus aisé de passer au travers.

Quelques statistiques

Selon l'Institut Fraser, plus de **35 %** de la population aurait déjà eu recours aux services d'un massothérapeute en 2006.

Des études révèlent qu'on consulte:

dans **66 %** des cas pour des problèmes de santé physique (maux de dos, maux de tête, tendinites, douleurs chroniques, etc.);
dans **29 %** des cas pour la détente;
dans **1 %** des cas pour des problèmes de santé mentale (anorexie, boulimie, dépression, etc.);
dans **4 %** des cas pour une autre raison que celles évoquées.

4 POUR L'AMÉLIORATION DE LA DIGESTION

La massothérapie peut grandement faciliter la digestion. Des manipulations en douceur effectuées au ventre peuvent même soulager la constipation.

5 POUR LA VALORISATION PERSONNELLE

Se faire toucher d'une manière thérapeutique incite à laisser tomber certaines résistances et favorise l'acceptation de soi. Certains hésitent à se faire masser; ils peuvent souffrir de complexes, se trouver gros, par exemple. Le massage peut contribuer à les réconcilier avec leur corps et à mieux l'accepter.

À ceux qui souffrent d'arthrite ou d'arthrose

Certaines personnes qui souffrent d'arthrite ou d'arthrose croient à tort qu'elles ne peuvent se faire masser. Au contraire! Le massage peut soulager leur douleur. Un bémol toutefois: on s'abstient de se faire masser si on traverse une période de grande inflammation arthritique.

TROUVER UN BON MASSOTHÉRAPEUTE

Il n'existe aucun ordre professionnel ni réglementation pour encadrer la pratique des massothérapeutes. On suggère donc de contacter la FQM (Fédération québécoise des massothérapeutes) pour trouver un massothérapeute agréé. La FQM s'assure de la formation de ses membres. Sinon, on doit questionner son massothérapeute au sujet de sa formation.

LE SAVIEZ-VOUS?

Avant de vous faire masser, le massothérapeute doit vous proposer un questionnaire afin d'évaluer votre état de santé et adapter son massage selon vos besoins spécifiques.

Vous pouvez trouver un massothérapeute agréé par le moyen du répertoire en ligne de la FQM au www.fqm.qc.ca/recherche-massotherapie.