



25 BONNES RAISONS de se faire MASSER



Les bienfaits du massage*

- réduit le stress
- active le système immunitaire
- réduit l'anxiété
- soulage les maux de dos
- améliore la performance sportive
- soulage les maux de tête
- améliore la santé cardio-vasculaire
- apaise la douleur chronique au cou
- accroît l'amplitude des mouvements
- réduit la douleur liée à l'arthrite rhumatoïde
- amoindrit les symptômes liés à la dépression
- améliore la qualité de vie des patients en soins de longue durée
- réduit le stress chez les patients atteints d'un cancer
- réduit la douleur causée par une prothèse articulaire
- soulage les douleurs liées à la fibromyalgie
- réduit les symptômes reliés au syndrome du tunnel carpien
- favorise la relaxation
- réduit l'hypertension
- réduit la fréquence des migraines
- améliore la qualité du sommeil
- réduit les nausées liées à la chimiothérapie
- réduit les tensions musculaires
- améliore l'équilibre chez les aînés
- réduit la douleur liée à l'ostéoporose
- tempère les effets de la démence

Choisissez bien votre massothérapeute !

Fondée en 1979, la Fédération québécoise des massothérapeutes qui représente plus de 5600 praticiens au Québec, a pour mission de veiller à leur pleine qualification et à les soutenir dans leur pratique, à informer et protéger le public. Elle est la seule association de massothérapeutes qui a obtenu la certification ISO 9001 : 2008, et la seule qui milite pour un ordre professionnel. Au Québec la pratique de la massothérapie n'est pas régie par le Code des professions. Cela signifie que son exercice n'est pas réglementé, que le titre de massothérapeute n'est pas réservé à l'usage exclusif des membres d'un ordre professionnel et, par conséquent, que n'importe qui peut se dire massothérapeute. Pour votre bien-être et votre sécurité, exigez toujours un massothérapeute agréé^{MD} de la FQM. Consultez notre répertoire sur notre site Web.

Au Québec, il y a trois grandes approches :

- biomécanique
- psychocorporelle
- énergétique

De nombreuses techniques de massage vous sont offertes, incluant :

Le massage suédois : Cette technique biomécanique de massage à l'huile, très populaire, remet en état les muscles fatigués, atones ou inhibés.

Le massage californien : Cette technique psychocorporelle est le massage anti-stress par excellence, procurant un soulagement efficace et durable des tensions.

Le shiatsu : Ce massage énergétique se concentre sur les méridiens et points d'énergie par des pressions faites avec les pouces, les coudes et les pieds.

Autres : massage-yoga thaïlandais, Jin Shin Do®, massage momentum, Trager®, Amma, Polarité, massage des *trigger points*, drainage lymphatique manuel, massage des tissus profonds, massage pour femme enceinte, etc.

* **Références** : Field, T. & al. (2002): Fibromyalgia pain and substance P decrease and sleep improves after massage therapy ; Perlman Al et al. (2012): Massage therapy for osteoarthritis of the knee: a randomized dose-finding trial ; Hou, W.H. & al. (2010): Treatment effects of massage therapy in depressed people: a meta-analysis ;

Billhult A. & al. (2007): Massage relieves nausea in women with breast cancer who are undergoing chemotherapy; Braun LA & al. (2012): Massage therapy for cardiac surgery patients - a randomized trial ; Fritz, S. (2005): Sports & Exercise Massage: Comprehensive Care in Athletics, Fitness & Rehabilitation.



Fédération
québécoise
des massothérapeutes
agréés

DEPUIS 1979

www.fqm.qc.ca