



# Le massage pour tous les sportifs



## Bienfaits\*

Les sportifs de tous calibres **consultent en massothérapie** pour :

- Augmenter la souplesse et l'élasticité des muscles ;
- Éliminer les tensions et les crampes musculaires ;
- Éliminer les tensions dues aux « noeuds musculaires » ;
- Obtenir ou regagner l'amplitude articulaire maximale ;
- Réduire les douleurs aux genoux dues à une surcharge de tensions musculaires ;
- Soulager les douleurs musculaires reliées aux périostites ;
- Soulager la fatigue dans le dos due à des impacts répétitifs ;
- Dissoudre les adhérences qui apparaissent suite à une chirurgie.

L'**objectif principal de la massothérapie** est de maintenir vos muscles en santé en favorisant :

- Un bon tonus
- Une excellente élasticité
- De la souplesse.

## 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<sup>MD</sup> de la FQM. Consultez notre répertoire sur notre site Web.

\* **Références :** Nyland, J., Nolan, M.F. (2004) :Therapeutic modality: rehabilitation of the injured athlete. Clin Sports Med, 23(2):299-313, vii ; Farr, T., Nottle, C. & al. (2002) ; The effects of therapeutic massage on delayed onset muscle soreness and muscle function following downhill walking. J Sci Med Sport, 5(4):297-306 ;

Fritz, S. (2005) : Sports & Exercise Massage: Comprehensive Care in Athletics, Fitness, & Rehabilitation. St. Louis, Missouri: Elsevier Mosby ; Archer, P. (2007). Therapeutic massage in Athletics. Philadelphia, Pennsylvania: Lip-pincott Williams & Wilkins

Le massage sportif n'est pas une technique de massage, il est davantage considéré comme une approche qui combine plusieurs techniques comme :

- Le massage suédois
- Le massage *deep tissue*
- La fasciathérapie
- La kinésithérapie

Sauf en cas d'urgence, le massage sportif doit durer une vingtaine de minutes au minimum et se faire dans une ambiance de détente.

Une étude récente mentionne qu'un massage thérapeutique dans les 10 minutes suivant un exercice physique peut réduire le gonflement et l'inflammation.\*

\* J.D. Crane, D.I. Ogborn, C. Cupido, S. Melow, A. Hubbard, J. M. Bourgeois, M.A. Tarnopolsky. «Massage Therapy Attenuates Inflammatory Signaling After Exercise-Induced Muscle Damage». Science Translational Medicine, 2012 ; 4 (119).



Fédération  
québécoise  
des massothérapeutes  
agréés

DEPUIS 1979

[www.fqm.qc.ca](http://www.fqm.qc.ca)