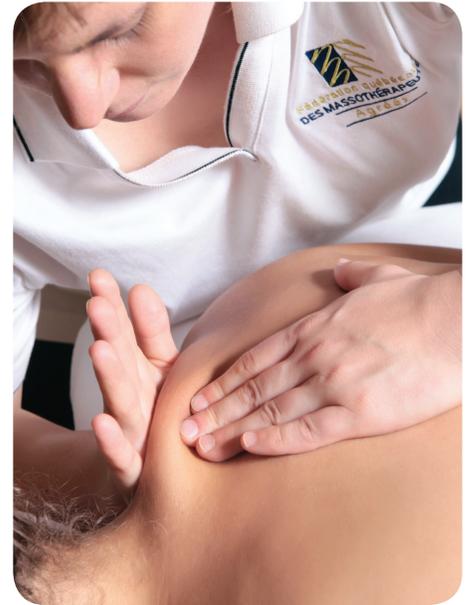




Les BIENFAITS de la massothérapie



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.

Connaissez-vous tous les bienfaits de la massothérapie ?

Bien que la massothérapie soit source de détente et de ressourcement, aujourd'hui 66 % des Québécois qui consultent un massothérapeute le font pour des problèmes de santé. Voici quelques bienfaits démontrés* :

- › Soulagement de la douleur (maux de dos, douleurs liées au travail répétitif, douleurs chroniques, etc.)
- › Diminution des raideurs musculaires, des courbatures
- › Accroissement de la valorisation personnelle
- › Relaxation au niveau des muscles, tendons, ligaments et tissus conjonctifs
- › Rééducation, rétablissement d'un accident ou d'une blessure
- › Augmentation de la résistance au stress et la capacité respiratoire
- › Amélioration de la digestion, du sommeil et de la mobilité musculaire
- › Amélioration du rythme cardiaque
- › Réduction du stress

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 : Walach, H. & al. (2003): Efficacy of massage therapy in chronic pain: a pragmatic randomized trial. *J Altern Complement Med.* 9(6), 837-46 ; Izreen Supa'at & al. (2013): Effects of Swedish Massage Therapy on Blood Pressure, Heart Rate, and Inflammatory Markers in Hypertensive Women, *Evid Based Complement Alternat Med.* 2013; 2013: 171852 ;

- Bakowski, P. & al. (2008): Effects of massage on delayed-onset muscle soreness, *Chir Narzadow Ruchu Ortop Pol.* 73(4):261-5 ; Field, T. & al. (2007): Lower back pain and sleep disturbance are reduced following massage therapy, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 11(2) 141-145.



Fédération
québécoise
des massothérapeutes
agréés

DEPUIS 1979
www.fqm.qc.ca

L'appellation *massothérapeute agréé* est une marque déposée appartenant exclusivement à la Fédération québécoise des massothérapeutes.

GAB - SM 056 (révision 0, 25 juil. 2016)