



Les BIENFAITS de la massothérapie



Choisissez bien votre massothérapeute !

Au Québec, la profession de massothérapeute 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 aux membres d'un ordre professionnel et, par conséquent, que n'importe qui peut se dire massothérapeute. C'est pourquoi nous avons créé l'appellation massothérapeute agréé^{MD}, à l'usage exclusif de nos membres.

Fondée en 1979, la Fédération québécoise des massothérapeutes est une association professionnelle qui représente près de **5 000 massothérapeutes agréés^{MD}** au Québec. Elle a pour mission de veiller à leur pleine qualification et à les soutenir dans leur pratique professionnelle, à informer et protéger le public. Elle milite pour la constitution d'un ordre professionnel, comme les autres professions en santé.

De toutes les associations professionnelles en massothérapie, elle est la seule qui a obtenu la certification **ISO 9001:2015** (système de gestion de la qualité) pour sa haute performance dans la prestation de services.

Pour votre bien-être et votre sécurité, exigez toujours un massothérapeute agréé^{MD} de la FQM. Consultez notre répertoire sur la page d'accueil de notre site Web.

Connaissez-vous tous les bienfaits de la massothérapie ?

Bien que la massothérapie soit source de détente et de ressourcement, aujourd'hui 80 % 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 et courbatures
- 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
- accroissement de la valorisation personnelle

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 très populaire de massage à l'huile 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 points gâchettes (*trigger points*), drainage lymphatique manuel, massage des tissus profonds, massage pour femme enceinte, etc.

Contactez la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés (FQM) au 1 800 363-9609 ou visitez notre site : www.fqm.qc.ca



Fédération québécoise
des massothérapeutes
agréés
DEPUIS 1979