

DOSSIER EXPRESS
CE QUE DIT LA RECHERCHE SUR LA
MASSOTHÉRAPIE SPORTIVE



DOSSIER EXPRESS

Ce que dit la recherche sur le massage sportif

Saviez-vous qu'à l'époque d'Aristote et d'Hippocrate, les Grecs utilisaient le massage et l'huile d'olive chez les athlètes dans le but de réduire la fatigue musculaire, d'éliminer les déchets métaboliques et de prévenir les blessures sportives [1]? Le massage sportif tire donc ses origines des temps anciens. Mais quel est l'apport du massage sportif aujourd'hui?

Les bienfaits du massage sportif sont nombreux :

- Amélioration de la performance
- Meilleure récupération musculaire
- Prévention des blessures

Pourtant, les études sur le sujet se font plutôt rares. En voici quelques-unes qui tendent à prouver l'efficacité du massage chez les sportifs.



Les pétrissages, la fatigue musculaire et la performance

En 2008, des chercheurs japonais ont évalué l'effet des pétrissages chez 11 jeunes femmes actives à qui l'on a demandé de se soumettre à un entraînement sur vélo stationnaire [2]. Chaque participante devait compléter deux entraînements, chacun d'une durée totale de trois minutes, qui consistaient en huit séquences consécutives de cinq secondes de vélo, entrecoupées de périodes de repos de 20 secondes. Les deux entraînements étaient séparés d'un repos en position couchée de 35 minutes. Les pétrissages étaient appliqués pendant dix minutes pendant cette période. Une semaine plus tard, les participantes étaient invitées à recommencer la procédure, mais cette fois sans recevoir de massage.

Au terme de leur analyse, les chercheurs ont montré que les pétrissages amélioraient significativement la performance lors du second entraînement sur vélo stationnaire. La fatigue musculaire était également perçue moins intensément après l'activité physique quand la personne recevait un massage pendant la période de repos.

Le massage pour réduire la rigidité musculaire

Quelques années plus tard, en 2015, M. Eriksson Crommert et ses collègues ont évalué l'effet du massage sur la rigidité musculaire [3]. Pour ce faire, ils ont recruté 18 participants en bonne santé. Sur une jambe, ils ont prodigué un massage de sept minutes comprenant des effleurages, des pétrissages et des frictions circulaires profondes. L'autre jambe n'était pas massée et servait de contrôle. La rigidité était mesurée sur les deux jambes en utilisant un appareil d'élastographie par ondes de cisaillement, et ce, avant le massage, immédiatement après l'intervention, puis trois minutes plus tard.

Les résultats des chercheurs montrent que le massage permet de réduire de manière significative la rigidité musculaire après l'intervention. L'effet n'était toutefois pas durable dans le temps.

Même si ces résultats sont préliminaires, ils confirment le potentiel du massage sur différents aspects de la performance du sportif. Il faudra cependant attendre des études plus poussées pour valider ces bienfaits.



Références

- [1] Nomikos, N. N., Nomikos, G. N. et Kores, D. S. (2010). The use of deep friction massage with olive oil as a means of prevention and treatment of sports injuries in ancient times. *Archives of Medical Science*, 6(5):642-645. DOI : 10.5114/ aoms.2010.17074
- [2] Ogai, R. et coll. (2008). Effects of petrissage massage on fatigue and exercise performance following intensive cycle pedalling. *British Journal of Sports Medicine*, 42(10):834-838. DOI 10.1136/bjism.2007.044396
- [3] Eriksson Crommert, M. et coll. (2015). Massage induces an immediate, albeit short-term, reduction in muscle stiffness. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(5) :e490-e496. DOI 10.1111-sms.12341