Massothérapie Québec

RECENSEMENT D'ÉTUDES SCIENTIFIQUES SUR LA MASSOTHÉRAPIE

Révisé en mars 2025

Table des matières

INTÉGRATION DE LA MASSOTHÉRAPIE DANS LES SOINS DE SANTÉ 2
SYSTÈMES 3
Système nerveux 3
Système cardiovasculaire 7
Système immunitaire 8
Système respiratoire 10
Système musculo-articulaire 11
Système endocrinien 18
Système urinaire 19
Système digestif 20
PRÉ-PATHOLOGIES ET PATHOLOGIES 22
Stress 22
Lombalgies et cervicalgies 23
Asthme 28
Cancer 28
Diabète 34
Syndrome Prémenstruel (SPM) 34
Leucémie 35
Œdème et enflure 35
Fatigue chronique 35
Fibromyalgie 36
Syndrome de Down (Trisomie 21) 37
Santé mentale et troubles anxieux et dépressifs 37
Migraine 40
Dysfonctionnement de l'articulation temporo-mandibulaire 40
Enfants et nourrissons prématurées ou à faible poids 41
Douleurs chroniques 42
Ménopause 43
Soins palliatifs 43
VIH/Sida 44
COVID long 45
EFFETS BIOLOGIQUES DU MASSAGE SUÉDOIS RÉPÉTÉ 46

INTÉGRATION DE LA MASSOTHÉRAPIE DANS LES SOINS DE SANTÉ

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Prévalence et déterminants de l'utilisation de la massothérapie aux États-Unis : Résultats de l'enquête nationale de santé de 2022.» *Levin, J., & Bradshaw, M. (2024). Prevalence and determinants of massage therapy use in the U.S.: Findings from the 2022 National Health Interview Survey. Explore (New York, N.Y.), 20(6), 103015. Advance online publication. https://doi.org/10.1016/j.explore.2024.05.013* Cette étude présente les résultats sur la prévalence et les déterminants de l'utilisation de la massothérapie au cours de l'année précédente chez les adultes américains, à partir des données de l'enquête nationale de santé (NHIS) de 2022 (nombre total de participants N = 27 651), une enquête nationale annuelle sur la population.	Cette étude, basée sur les données de l'enquête nationale de santé (NHIS) de 2022, montre que 11,1 % des adultes américains ont utilisé la massothérapie au cours de l'année écoulée. Parmi eux, 6 % y ont eu recours pour gérer des douleurs, et 8,5 % pour améliorer leur santé générale. Les femmes et les personnes ayant un niveau socio-économique plus élevé sont plus susceptibles d'utiliser cette thérapie. Le facteur le plus déterminant de l'utilisation de la massothérapie est l'adoption d'autres thérapies complémentaires ou intégratives. En conclusion, la massothérapie est largement utilisée aux États-Unis et est de plus en plus intégrée dans les pratiques de santé. Plutôt que de la considérer uniquement comme une thérapie alternative, cette étude suggère qu'elle est maintenant vue comme une modalité thérapeutique courante dans la gestion globale du bien-être.

SYSTÈMES

Système nerveux

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« La recherche en massothérapie » (méta-analyse) *Moyer, C. A., Rounds, J., & Hannum, J. W. (2004). A meta-analysis of massage therapy research. Psychological bulletin, 130(1), 3–18. https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.1.3* Réalisée à partir des résultats de 37 études visant à mesurer 9 variables dans l'efficacité de la massothérapie, cette étude conclut que des résultats probants sont démontrés dans 29 des 37 études revues.	Notamment : • Après une seule visite, les traitements réduisent les états d'anxiété, la tension artérielle et le rythme cardiaque mais aucune démonstration n'a pu être faite sur l'humeur négative, la réduction immédiate de la douleur et le niveau de cortisol. • Après des traitements nécessitant plusieurs visites du patient, les études montrent des résultats probants dans la diminution de la douleur lorsque l'évaluation est faite après un certain temps après traitements. • Les résultats les plus importants ont été obtenus auprès de patients à tendance anxieuse (« trait anxiety ») et atteints d'états dépressifs avec une efficacité similaire à celle obtenue en psychothérapie. • 12 études concluantes sur les états d'anxiété; 7 études concluantes sur les tendances à l'anxiété; 10 études concluantes sur les états de dépression.
« Des perturbations de lombalgie et de sommeil sont réduites après thérapie par massage » *Tiffany Field, Maria Hernandez-Reif, Miguel Diego, Monica Fraser, Lower back pain and sleep disturbance are reduced following massage therapy, Journal of Bodywork and Movement Therapies, Volume 11, Issue 2, 2007, Pages 141-145, ISSN 1360-8592, https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2006.03.001.* 24 adultes avec lombalgies ont été aléatoirement affectés à une thérapie de massage ou à un groupe de relaxation musculaire. Les sessions étaient de 30 minutes deux fois par semaine pendant cinq semaines.	Le premier et dernier jour de l'étude de cinq semaines, les participants ont rempli des questionnaires, fourni un échantillon d'urine et ont été évalués pour l'amplitude de mouvement. RÉSULTATS : Vers la fin de l'étude, le groupe de thérapie de massage, par rapport au groupe de relaxation, a rapporté éprouver moins de douleurs, de dépression et d'inquiétude, et a amélioré le sommeil. Les résultats ont également montré l'amélioration de la flexion du tronc et des niveaux de sérotonine et de dopamine plus élevés.

« Le massage réduit l'anxiété et améliore la vigilance et les calculs mathématiques selon le modèle EEG. » *Field, T., Ironson, G., Scafidi, F., Nawrocki, T., Goncalves, A., Burman, I., Pickens, J., Fox, N., Schanberg, S., & Kuhn, C. (1996). Massage therapy reduces anxiety and enhances EEG pattern of alertness and math computations. The International journal of neuroscience, 86(3-4), 197–205. https://doi.org/10.3109/00207459608986710* 26 adultes ont reçu un massage sur chaise et 24 adultes du groupe de contrôle ont été invités à se détendre sur la chaise de massage pendant 15 minutes, deux fois par semaine pendant cinq semaines. Dans les premiers et les derniers jours de l'étude, ils ont été suivis pour l'EEG avant, pendant et après les sessions. En outre, avant et après les sessions, ils ont effectué des calculs mathématiques, ils ont complété le POMS (échelles d'états de dépression et d'anxiété) et ils ont fourni un échantillon de salive pour le cortisol.	Les analyses ont révélé ce qui suit: 1) La puissance frontale delta a augmenté pour les deux groupes, ce qui suggère la relaxation; 2) Le groupe de massage a montré une diminution de la puissance frontale alpha et bêta (ce qui suggère la vigilance accrue), tandis que le groupe de contrôle a montré une augmentation de puissance alpha et beta; 3) Le groupe de massage a montré une augmentation de la vitesse et de la précision sur les calculs mathématiques alors que le groupe de contrôle n'a montré aucun changement; 4) Les niveaux d'anxiété avaient diminué après le massage mais pas du côté du groupe de contrôle bien que l'humeur fût moins déprimée après les séances dans les deux groupes; 5) Les niveaux de cortisol salivaire étaient plus bas dans le groupe de massage le premier jour seulement; 6) À la fin des 5 semaines, les résultats d'analyse de dépression étaient plus faibles pour les deux groupes, mais le score de stress au travail était plus faible seulement dans le groupe de massage.

« Un massage à pression modérée provoque une réponse favorable du système nerveux parasympathique » *Diego, Miguel A., & Field, T. (2009). Moderate Pressure Massage Elicits a Parasympathetic Nervous System Response. International Journal of Neuroscience, 119(5), 630–638. https://doi.org/10.1080/00207450802329605* Vingt adultes en bonne santé ont été assignés au hasard à un groupe de massage avec pression modérée ou à un second groupe de massage avec pression légère et un électrocardiogramme a été enregistré au cours d'une séance de base de 3 minutes durant la période de 15 minutes de test et au cours d'une période de 3 minutes en post-massage.	Les données enregistrées ont ensuite été utilisées pour établir les niveaux de hautes fréquences (HF), ceux de basse fréquence (LF) dans la variabilité du rythme cardiaque et le ratio entre faible niveau et haut niveau de haute fréquence (LF / HF) comme marqueurs non invasifs de l'activité du système nerveux autonome. RÉSULTATS : Les participants qui ont reçu un massage à pression modérée ont présenté une réponse du système nerveux parasympathique caractérisée par une augmentation de HF, ce qui suggère une activité vagale accrue. Ils ont également présenté une diminution du ratio LF / HF, ce qui suggère également un passage de l'activité sympathique vers l'activité parasympathique qui a culminé au cours de la première moitié du temps de massage consacré à l'expérience. D'autre part, ceux qui ont reçu un massage à pression légère ont obtenu une réponse du système nerveux sympathique caractérisée par une diminution de HF et une augmentation du ratio LF / HF.

« Le niveau de cortisol décroit et les niveaux de sérotonine et de dopamine augmentent après traitement de massage » *Field, T., Hernandez-Reif, M., Diego, M., Schanberg, S., & Kuhn, C. (2005). Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. The International journal of neuroscience, 115(10), 1397–1413. https://doi.org/10.1080/00207450590956459* Les effets positifs du massage sur la biochimie corporelle sont examinés, y compris la diminution du taux de cortisol et des niveaux accrus de sérotonine et de dopamine.	La revue des recherches effectuées a porté sur des études sur la dépression (y compris les abus sexuels et les études de troubles alimentaires), des études sur le syndrome de la douleur, l'état de la recherche sur les maladies auto-immunes (notamment l'asthme et la fatigue chronique), des études immunologiques (y compris le VIH et le cancer du sein), des études sur la réduction du stress au travail, le stress du vieillissement et le stress de grossesse. Dans les études où le cortisol a été mesuré soit par la salive ou par l'urine, des diminutions significatives ont été observées dans les niveaux de cortisol (en moyenne une diminution de 31%). Dans les études où les neurotransmetteurs actifs (sérotonine et la dopamine) ont été mesurés par l'urine, une augmentation moyenne de 28% a été notée pour la sérotonine et une augmentation moyenne de 31% a été notée pour la dopamine. Ces études combinées suggèrent des effets d'atténuation de stress (diminution du cortisol) et des effets d'activation (augmentation de la sérotonine et de la dopamine) par traitement de massage sur une variété de conditions médicales et d'expériences stressantes.

Système cardiovasculaire

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Les effets du massage du dos avant diagnostic de cathétérisme cardiaque » *McNamara, M. E., Burnham, D. C., Smith, C., & Carroll, D. L. (2003). The effects of back massage before diagnostic cardiac catheterization. Alternative therapies in health and medicine, 9(1), 50–57.* Le but était de mesurer les effets d'un massage du dos de 20 minutes sur les réponses physiologiques et psychologiques des patients admis pour un cathétérisme cardiaque.	Un cathétérisme cardiaque est une méthode qui permet de mesurer la pression dans les cavités cardiaques et le fonctionnement du mécanisme responsable de l'apport sanguin. RÉSULTATS: Il y a eu une réduction significative de la pression artérielle systolique dans le groupe de traitement. En outre, des effets importants ont été notés concernant la pression artérielle diastolique, la respiration, et les résultats du profil d'humeur selon le « Profile of Mood States Score and Pain Perception » dans les deux groupes.
« L'hypertension artérielle et les symptômes associés ont été réduits par le massage » *Hernandez-Reif, M., Field, T., Krasnegor, J., Theakston, H., Hossain, Z., and Burman, I, "High blood pressure and associated symptoms were reduced by massage therapy," Journal of Bodywork and Movement Therapies, 4, 31-38. 2000.* Les adultes qui avaient été diagnostiqués comme hypertendus ont reçu dix séances de massage de 30 minutes sur cinq semaines ou ils ont reçu des instructions de relaxation musculaire progressive (groupe témoin).	RÉSULTATS: la tension artérielle diastolique a diminué après la première et la dernière séance de thérapie par massage. Bien que les deux groupes aient rapporté moins d'anxiété, seul le groupe de massothérapie a rapporté moins de dépression et d'hostilité ainsi qu'une diminution des niveaux de cortisol suivant les tests urinaires et salivaires. La massothérapie peut être efficace dans la réduction de la pression artérielle diastolique et les symptômes associés à l'hypertension. Il s'agit de l'une des 10 études concluantes citées par C.A. Moyer, méta-analyse, 2004 dont 4, incluant celle-ci, auraient démontré des effets singificatifs sur la tension artérielle (Mueller Hinze (1988) Okvat et al. (2002) Wendler (1999)) et 6 autres sur le rythme cardiaque (Cottingham et al. (1988) Delaney et al. (2002), Mueller Hinze (1988), Okvat et al. (2002), Richards (1993) Wendler (1999)).

« Les effets à court terme de la massothérapie par point trigger myofascial sur le tonus autonome cardiaque chez des sujets sains » *Delaney, J. P., Leong, K. S., Watkins, A., & Brodie, D. (2002). The short-term effects of myofascial trigger point massage therapy on cardiac autonomic tone in healthy subjects. Journal of advanced nursing, 37(4), 364–371. https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2002.02103.x* Les effets du massage myofascial par point trigger à la tête, au cou et aux épaules ont été mesurés sur le tonus autonome cardiaque auprès de 30 sujets sains.	Des mesures ont été prises avant et après l'expérimentation ainsi qu'à des intervalles de 5 minutes concernant les battements cardiaques, la tension artérielle systolique et diastolique ainsi que les auto-évaluations des sujets de l'expérience à propos de leur tension musculaire et de l'état de leur humeur. La fonction autonome a été mesurée sur la base des intervalles de temps et avec l'analyse fréquentielle de la variabilité du rythme cardiaque. RÉSULTATS: Suite à l'administration du massage, il y avait une diminution significative de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle systolique et diastolique. L'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque a révélé une augmentation significative de l'activité parasympathique après traitement. En outre, les sujets ont exprimé des améliorations significatives au niveau de la tension musculaire et de leur état émotionnel.

Système immunitaire

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Des adolescents avec VIH montrent une amélioration de la fonction immunitaire après massage » *Diego, M. A., Field, T., Hernandez-Reif, M., Shaw, K., Friedman, L., & Ironson, G. (2001). HIV adolescents show improved immune function following massage therapy. The International journal of neuroscience, 106(1-2), 35–45. https://doi.org/10.3109/00207450109149736* Des adolescents porteurs du VIH ont été assignés au hasard pour recevoir du massage (12) ou de la relaxation musculaire progressive (12) deux fois par semaine pendant 12 semaines.	Les participants ont été évalués pour la dépression, l'anxiété et des changements au système immunitaire avant et après la période de 12 semaines de traitements. Les adolescents avec traitements de massage ont déclaré se sentir moins anxieux et ils étaient moins déprimés, ont également amélioré la fonction immunitaire vers la fin de l'étude de 12 semaines. Les changements immunitaires montraient un accroissement du nombre des cellules « Natural Killer ». De plus, les ratios des marqueurs CD4/CD8 et nombre CD4 mesurant la progression de la maladie ont augmenté seulement dans le groupe de massage.

« Étude préliminaire des effets d'une seule séance de massage suédois sur la fonction hypothalamo-hypophyso-surrénalienne et immunitaire chez des individus en bonne santé » *Rapaport, M. H., Schettler, P., & Breese, C. (2010). A preliminary study of the effects of a single session of Swedish massage on hypothalamic-pituitary-adrenal and immune function in normal individuals. Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.), 16(10), 1079–1088. https://doi.org/10.1089/acm.2009.0634* Étude menée avec 53 personnes en santé ayant reçu, pendant 45 minutes, un massage suédois ou un massage consistant en des touchers légers. Des catéthères intraveineux étaient d'abord installés chez les participants afin de prélever des échantillons sanguins immédiatement avant et après la séance.	Ceux qui ont reçu le massage suédois ont connu une plus grande diminution de l'hormone arginine vasopressine (qui semble impliquée dans les comportements agressifs, la régulation de la pression sanguine et l'augmentation du cortisol) que le groupe ayant reçu le massage léger. Ils ont aussi présenté une plus grande diminution de certaines cytokines, des protéines indiquant l'inflammation. Les deux groupes ont connu, de façon similaire, une diminution de l'hormone de stress cortisol ainsi qu'une augmentation des lymphocytes (globules blancs du système immunitaire). Ces résultats amènent les chercheurs à conclure qu'une seule séance de massage suédois Une seule séance de massage suédois entraîne des changements dans les réponses immunitaires et endocrines de l'organisme.
« Le massage est associé à une amélioration de la capacité cytotoxique du système immunitaire. » *Ironson, G., Field, T., Scafidi, F., Hashimoto, M., Kumar, M., Kumar, A., Price, A., Goncalves, A., Burman, I., Tetenman, C., Patarca, R., & Fletcher, M. A. (1996). Massage therapy is associated with enhancement of the immune system's cytotoxic capacity. The International journal of neuroscience, 84(1-4), 205–217. https://doi.org/10.3109/00207459608987266* Vingt-neuf hommes homosexuels (20 VIH +, VIH -) ont reçu des massages chaque jour pendant un mois. Un sous-ensemble de 11 des sujets VIH + a été placé parmi les sujets du groupe témoin (un mois sans massages).	Les principales découvertes au niveau immunitaire portent sur une augmentation significative du nombre de cellules Natural Killer, le niveau d'activité des cellules Natural Killer et le CD8 parmi les sujets ayant reçu des massages durant le mois. Aucun changement n'est intervenu dans les marqueurs VIH de progression de la maladie. Les tests neuroendocriniens mesurés dans les 24 heures avec un échantillon d'urine ont montré une diminution du cortisol et une tendance à la baisse des catécholamines. La diminution de l'anxiété et une relaxation accrue ont été significativement corrélées avec une augmentation du nombre de cellules NK.

« Les patientes de cancer du sein ont amélioré des fonctions immunitaires après massages » *Hernandez-Reif, M., Ironson, G., Field, T., Hurley, J., Katz, G., Diego, M., Weiss, S., Fletcher, M. A., Schanberg, S., Kuhn, C., & Burman, I. (2004). Breast cancer patients have improved immune and neuroendocrine functions following massage therapy. Journal of psychosomatic research, 57(1), 45–52. https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00500-2* 34 femmes diagnostiquées à l'étape I ou II du cancer du sein et assignées à la chirurgie ont été aléatoirement affectées à un groupe de thérapie de massage (30 minutes de massage, 3x par semaine pendant 5 semaines) ou à un groupe de traitements standard.	Le premier et le dernier jour de l'étude, les femmes ont été évaluées sur 1) des mesures immédiates d'effets d'inquiétude, humeur déprimée, et vigueur et 2) des effets à plus long terme sur la dépression, l'inquiétude et l'hostilité, fonctionnement, l'image du corps et aux catécholamines urinaires (norépinephrine, adrénaline, et dopamine), et aux niveaux de sérotonine. Un sous-ensemble de 27 femmes (n= 15 massages) a eu des prélèvements de sang pour analyses. RÉSULTATS : La thérapie de massage a montré des réductions de l'inquiétude, de l'humeur déprimée, et de la colère. Les effets à plus long terme du massage ont inclus la dépression et l'hostilité réduite, la dopamine urinaire accrue, les teneurs en sérotonine, le nombre de cellules tueuses naturelles et les lymphocytes

Système respiratoire

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Les enfants souffrant d'asthme ont amélioré les fonctions pulmonaires après une thérapie de massage. » *Field, T., Henteleff, T., Hernandez-Reif, M., Martinez, E., Mavunda, K., Kuhn, C., & Schanberg, S. (1998). Children with asthma have improved pulmonary functions after massage therapy. The Journal of pediatrics, 132(5), 854–858. https://doi.org/10.1016/s0022-3476(98)70317-8* Trente-deux enfants souffrant d'asthme (16 entre 4 - 8 ans et 16 entre 9 - 14 ans) ont été sélectionnés au hasard pour recevoir de la massothérapie ou de la sophrologie (technique de relazation). Les parents des enfants ont appris à fournir un traitement de chacune des disciplines pendant 20 minutes avant le coucher chaque soir durant 30 jours.	Les plus jeunes enfants qui ont reçu la thérapie de massage ont montré une diminution immédiate de l'anxiété du comportement ainsi qu'au niveau des taux de cortisol après le massage. En outre, leur attitude envers l'asthme, leur niveau de pointe de flux d'air et d'autres fonctions pulmonaires se sont améliorées au cours de l'étude. Les enfants plus âgés qui ont reçu un traitement de massage ont aussi rapporté une baisse de l'anxiété après le massage. Leur attitude envers l'asthme s'est également améliorée au cours de l'étude, mais seulement une mesure de la fonction pulmonaire (débit expiratoire forcé de 25% à 75%). La raison de ce moindre bénéfice thérapeutique chez les enfants plus âgés demeure inconnue, mais il semble que le massage quotidien améliore le calibre des voies respiratoires et le contrôle de l'asthme.

Système musculo-articulaire

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Le massage réduit la douleur et l'inflammation et augmente l'énergie cellulaire » *Crane, J. D., Ogborn, D. I., Cupido, C., Melov, S., Hubbard, A., Bourgeois, J. M., & Tarnopolsky, M. A. (2012). Massage therapy attenuates inflammatory signaling after exercise-induced muscle damage. Science translational medicine, 4(119), 119ra13. https://doi.org/10.1126/scitranslmed.3002882* Étude avec 11 hommes dans la vingtaine ayant fait un exercice physique intense jusqu'à l'épuisement musculaire. Un massage de 10 minutes, employant diverses techniques couramment utilisées en réhabilitation, était ensuite pratiqué sur une jambe puis des biopsies musculaires étaient réalisées dans les deux jambes	Alors que le massage est bien accepté comme traitement contre la tension musculaire et la douleur, l'étude montre qu'il déclenche aussi des processus réduisant l'inflammation et favorisant la croissance de nouvelles mitochondries (responsables de la production d'énergie) dans les cellules des muscles squelettiques. Contrairement à l'idée répandue cependant, il n'aiderait pas à évacuer l'acide lactique des muscles fatigués. Le massage présente ainsi le potentiel d'aider les personnes atteintes d'affections chroniques liées à l'inflammation telles que l'arthrite ou la dystrophie musculaire, estime le chercheur.
« La douleur et la tension sont réduites chez les infirmières d'hôpital après des traitements de massage sur place: une étude pilote » *Katz, J., Wowk, A., Culp, D., & Wakeling, H. (1999). Pain and tension are reduced among hospital nurses after on-site massage treatments: a pilot study. Journal of perianesthesia nursing: official journal of the American Society of PeriAnesthesia Nurses, 14(3), 128–133. https://doi.org/10.1016/s1089-9472(99)80005-7* Étude pour déterminer si le massage permet de réduire la douleur et le stress du personnel en milieu hospitalier.	Il s'est agi de mener une série de 8 massages de 15 minutes en milieu de travail pour déterminer si le massage réduit la douleur et le stress vécu par le personnel de soins infirmiers dans un grand hôpital universitaire. 10 infirmières et 2 membres du personnel non médical travaillant se sont portés volontaires. Les participants ont reçu jusqu'à 8 massages suédois de 15 minutes sur leur lieu de travail. La douleur, la tension, la relaxation et le profil des états d'humeur ont été mesurées avant et après chaque séance de massage. RÉSULTATS: L'intensité de la douleur et les niveaux de tension ont été significativement plus bas après le massage. En plus, les niveaux de relaxation, et l'humeur globale étaient nettement améliorés après les traitements.

« Un essai sur l'efficacité du massage des tissus mous dans le traitement de la douleur à l'épaule » *van den Dolder, P. A., & Roberts, D. L. (2003). A trial into the effectiveness of soft tissue massage in the treatment of shoulder pain. The Australian journal of physiotherapy, 49(3), 183–188. https://doi.org/10.1016/s0004-9514(14)60238-5* Réaliser un test de contrôle fait à l'aveugle pour étudier les effets du massage des tissus mous sur l'amplitude de mouvement, la douleur à l'épaule signalée chez des patients.	29 patients référés en physiothérapie pour douleur à l'épaule ont été assignés au hasard à un groupe de traitement où 15 participants ont reçu 6 massages des tissus mous autour de l'épaule et où 14 autres n'ont reçu aucun traitement tandis qu'ils étaient sur une liste d'attente de deux semaines pour des traitements en physio. Les mesures ont été prises avant et après la période d'expérimentation par un évaluateur qui ignorait à quel groupe les participants avaient été assignés. Une gamme de mouvements a été évaluée pour la flexion, les abductions et ceux de la main derrière le dos. La douleur a été évaluée avec le questionnaire « Short Form McGill Pain (SFMPQ) » et la capacité fonctionnelle a été évaluée avec la mesure du « Patient Specific Functional Disability Measure (PSFDM) ». RÉSULTATS: Le groupe de traitement a montré des améliorations significatives dans l'amplitude de mouvement par rapport au groupe témoin dans les tests de flexion, d'abduction et de l'exercice de la main derrière le dos. Le massage a montré une réduction de douleur telle qu'en fait foi la partie descriptive du SFMPQ par une moyenne de 5 points et avec une moyenne de 27mm sur l'échelle visuelle analogique. Le massage a également amélioré la fonction signalée sur le PSFDM par une moyenne de 9 points.
« Les patients souffrant de la moelle épinière bénéficient de la massothérapie » *Diego, M. A., Field, T., Hernandez-Reif, M., Hart, S., Brucker, B., Field, T., & Burman, I. (2002). Spinal cord patients benefit from massage therapy. The International journal of neuroscience, 112(2), 133–142. https://doi.org/10.1080/00207450212023* L'étude a évalué les effets du massage sur la dépression, la fonctionnalité, la force musculaire du corps au niveau supérieur ainsi que l'amplitude des mouvements chez des patients souffrant de blessures à la moelle épinière.	20 personnes avec lésions de la moelle épinière ont été assignés au hasard à un massage thérapeutique ou à un groupe de contrôle. Les patients du groupe de massage ont reçu deux séances de 40 minutes de massage par semaine pendant cinq semaines. Les patients du groupe de contrôle ont pratiqué deux fois par semaine pendant cinq semaines une série d'exercices en routine ciblant les bras, le cou, les épaules et le dos. RÉSULTATS: Bien que les deux méthodes semblent apporter des bénéfices aux participants, seul le groupe de massage a enregistré des niveaux moins élevés d'anxiété et de dépression et a montré une augmentation significative de la force musculaire et de la mobilité de mouvement du poignet.

« L'effet du massage sur le flux de sang et la fatigue musculaire après l'usage d'exercices isométriques sur les lombaires » *Mori, H., Ohsawa, H., Tanaka, T.H., Taniwaki, E., Leisman, G. & Nishijo, K. (2004). Effect of massage on blood flow and muscle fatigue following isometric lumbar exercise. Med Sci Monit, 10, 173-8.* Les sujets ont participé à deux sessions expérimentales (des massages et états de repos). Les sujets étaient d'abord étendus sur la table; on leur a ensuite demandé de glisser hors de la table jusqu'à ce que la partie inférieure de leur cage thoracique ne soit plus en contact avec la table. Les sujets ont tenu cette position pendant 90 secondes (charge I).	Dans un premier groupe, un massage a été ensuite administré aux sujets sur la région lombaire pendant qu'une période de repos de 5 minutes était accordée au groupe témoin. L'expérience a été répétée une seconde fois (charge II). La mesure du flux de sang (SBF), le volume de sang dans le muscle (MBV), la température de peau (RUE), et les sentiments subjectifs de la fatigue ont été évalués utilisant la balance d'analogue visuel (VAS). RÉSULTATS : Une augmentation de MBV entre les périodes avant et après l'expérience. La mesure MBV était plus haute après massage qu'après le repos. On a observé une augmentation de SBF après l'expérience seulement dans le groupe massage. Une augmentation de la température de la peau entre les périodes d'exercices plus élevée dans le groupe massage. Les points de VAS étaient inférieurs avec le massage qu'avec le repos dans la période après traitement.
« Les effets immédiats du massage manuel sur la capacité d'agripper (« power-grip performance ») après un exercice physique maximal chez des adultes en bonne santé » *Brooks, C. P., Woodruff, L. D., Wright, L. L., & Donatelli, R. (2005). The immediate effects of manual massage on power-grip performance after maximal exercise in healthy adults. Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.), 11(6), 1093–1101. https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.1093* Cette étude a évalué les effets d'utiliser le massage manuel pour améliorer la capacité d'agripper juste immédiatement après un exercice physique maximal chez des adultes en bonne santé.	52 clients volontaires parmi le personnel, le corps enseignant, et des étudiants d'une école de massage ont participé. Les sujets ont aléatoirement reçu un massage de cinq minutes de l'avant-bras et de la main (massage composé d'effleurages et de frictions) tant du côté droit que du côté gauche, suivi de 5 minutes de mouvements passifs aux coudes et aux épaules ou de 5 minutes à l'état de repos. RÉSULTATS : Après 3 minutes d'exercices en isométrie, la capacité d'agripper montrait un indice de fatigue de 60% par rapport à la mesure de base avec un niveau de récupération complet dans les 5 minutes suivantes. Le massage a eu un plus grand effet que les observations faites chez ceux qui n'ont pas eu de massage ou de l'effet placebo dans le groupe ayant reçu le massage du côté (droit ou gauche) où l'exercice n'avait pas été sollicité.

« Les effets de massage sur l'apparition tardive de la douleur musculaire » *Hilbert, J. E., Sforzo, G. A., & Swensen, T. (2003). The effects of massage on delayed onset muscle soreness. British journal of sports medicine, 37(1), 72–75. https://doi.org/10.1136/bjsm.37.1.72*	18 volontaires ont été aléatoirement affectés à un massage ou au groupe de comparaison. La douleur tardive a été induite avec six ensembles de huit contractions excentriques maximales du tendon du jarret droit, qui ont été suivies 2 h plus tard de 20 minutes de massage ou d'un massage simulé (groupe de comparaison). Des mesures de résultats ont été réalisés au post-exercice de 2, 6, 24, et 48 h. La gamme du mouvement (ROM) l'intensité de la douleur a été évaluée au post-exercice de 6, 24, et 48 h. Le compte de neutrophile a été évalué à 6 et 24h. RÉSULTATS : L'intensité de la douleur était sensiblement inférieure dans le groupe de massage relativement au groupe de comparaison après 48 h.
« Le réchauffement, les étirements et le massage diminuent des effets douloureux d'exercices excentriques » *Rodenburg, J. B., Steenbeek, D., Schiereck, P., & Bär, P. R. (1994). Warm-up, stretching and massage diminish harmful effects of eccentric exercise. International journal of sports medicine, 15(7), 414–419. https://doi.org/10.1055/s-2007-1021080* La combinaison d'un réchauffement, d'exercices d'étirement et de massage ont été évalués pour leurs effets sur les points subjectifs pour l'apparition tardive de la douleur musculaire (DOMS) et sur des mesures fonctionnelles et biochimiques.	50 personnes, aléatoirement affectées à un traitement et à un groupe de comparaison, ont réalisé des exercices avec les fléchisseurs d'avant-bras pendant 30 m. Le groupe de traitement a également exécuté un réchauffement et des étirements suivis des exercices et de massage de l'avant-bras. RÉSULTATS : Les valeurs médianes aux cinq points de mesures après les exercices ont différé de manière significative pour le DOMS mesuré quand le bras était en extension. Des effets significatifs pour le group de traitement ont été trouvés sur la force maximale, l'angle de flexion du coude et l'activité de kinase de créatine dans le sang.

« Les effets du massage sur la température intra musculaire au niveau du muscle vaste externe (composante du muscle quadriceps fémoral) chez l'homme » *Drust, B., Atkinson, G., Gregson, W., French, D., & Binningsley, D. (2003). The effects of massage on intramuscular temperature in the vastus lateralis in humans. International journal of sports medicine, 24(6), 395–399. https://doi.org/10.1055/s-2003-41182* Le but de la recherche était d'évaluer l'effet de différentes durées de massage et de traitements d'ultrasons, sur la température du muscle vaste externe chez des mâles.	Le massage profond d'effleurage sur la zone a été effectué sur 7 mâles en bonne santé pendant 5, 10 et 15 périodes minimum. Une période de 5 minutes d'ultrason à 45 kilohertz a été également administrée sur tous les sujets. La température intra musculaire (à 1.5, à 2.5 et à 3.5 cm) et la température de surface au niveau de la cuisse ont été évaluées avant et après traitement. La fréquence cardiaque a été surveillée sans interruption durant tout le processus. RÉSULTATS : La température intra musculaire augmentait avec le niveau de profondeur mesuré en phase pré traitement. Les changements de température du muscle à 1.5 et à 2.5 cm étaient sensiblement plus élevés après massage qu'après ultrasons. Aucune différence significative entre les traitements de massage et d'ultrasons n'a été notée quand la température intra musculaire a été mesurée à 3.5 cm. Le massage a également augmenté de manière significative tant la fréquence cardiaque que la température de surface de la cuisse comparé à l'usage d'ultrasons. Les augmentations de température intra musculaire, cardiaque et en surface de la peau étaient identiques indépendamment de la durée du massage. Ces données suggèrent que le massage et les ultrasons ont des effets limités sur la température profonde du muscle

« Les effets du massage sur la restauration physiologique, le rétablissement perçu, et la répétition de performances sportives » *Hemmings, B., Smith, M., Graydon, J., & Dyson, R. (2000). Effects of massage on physiological restoration, perceived recovery, and repeated sports performance. British journal of sports medicine, 34(2), 109–115. https://doi.org/10.1136/bjsm.34.2.109* 8 boxeurs amateurs ont réalisé deux performances sur un ergomètre de boxe à deux occasions à partir d'une routine équilibrée. Les boxeurs ont procédé à l'exécution de la routine1 et ont reçu ensuite un massage ou une période passive de repos.	Chaque boxeur a alors donné son évaluation personnelle de son niveau de récupération avant de réaliser la deuxième routine, qui était en effet une répétition déguisée de la première. Des mesures des battements cardiaques, des niveaux de lactose et de glucose dans le sang ont été prises avant, pendant, et après chacune des étapes de l'expérience. RÉSULTATS : L'analyse des variantes des mesures prises n'a montré aucune différence significative sur les performances de chacun des deux groupes bien qu'on ait enregistré une décroissance dans la force de frappe enregistrée lors de l'exécution de la routine 2. L'intervention du massage a augmenté de manière significative les perceptions de récupération comparée à la période passive de repos. La concentration en lactose dans le sang après la deuxième exécution était sensiblement plus haute après massage.
« Résultats sur cinq semaines d'un essai de dosage du massage thérapeutique pour la douleur cervicale chronique » *Sherman, K. J., Cook, A. J., Wellman, R. D., Hawkes, R. J., Kahn, J. R., Deyo, R. A., & Cherkin, D. C. (2014). Five-week outcomes from a dosing trial of therapeutic massage for chronic neck pain. Annals of family medicine, 12(2), 112–120. https://doi.org/10.1370/afm.1602* Cet essai a été conçu pour évaluer la dose optimale de massage pour les personnes souffrant de douleurs cervicales chroniques. 228 personnes atteintes de douleurs cervicales chroniques non spécifiques, issues d'un système de soins de santé intégré et de la population générale, ont été réparties aléatoirement en 5 groupes recevant diverses doses de massage (un programme de 4 semaines comprenant des séances de 30 minutes 2 ou 3 fois par semaine ou des séances de 60 minutes 1, 2 ou 3 fois par semaine) ou dans un groupe témoin unique (une période de 4 semaines sur une liste d'attente).	Après ajustement en fonction de l'âge initial, des mesures des résultats et des covariables déséquilibrées, les traitements de 30 minutes n'ont pas montré de différence significative par rapport à la condition de contrôle (liste d'attente) en termes d'amélioration cliniquement significative de la dysfonction cervicale ou de la douleur, quel que soit la fréquence des traitements. En revanche, les traitements de 60 minutes, administrés 2 ou 3 fois par semaine, ont significativement augmenté la probabilité d'une telle amélioration par rapport à la condition de contrôle, tant pour la dysfonction cervicale (risque relatif = 3,41 et 4,98 ; P = 0,04 et 0,005, respectivement) que pour l'intensité de la douleur (risque relatif = 2,30 et 2,73 ; P = 0,007 et 0,001, respectivement). RESULTATS : Après 4 semaines de traitement, nous avons constaté que plusieurs massages de 60 minutes par semaine étaient plus efficaces que des séances moins fréquentes ou plus courtes pour les personnes souffrant de douleurs cervicales chroniques. Les cliniciens recommandant le massage et les chercheurs étudiant cette thérapie devraient s'assurer que les patients reçoivent une dose de traitement susceptible d'être efficace.

« Les effets du massage sportif sur les douleurs musculaires différées, la créatine kinase et le nombre de neutrophiles : un rapport préliminaire » *Smith, L. L., Keating, M. N., Holbert, D., Spratt, D. J., McCammon, M. R., Smith, S. S., & Israel, R. G. (1994). The effects of athletic massage on delayed onset muscle soreness, creatine kinase, and neutrophil count: a preliminary report. The Journal of orthopaedic and sports physical therapy, 19(2), 93–99. https://doi.org/10.2519/jospt.1994.19.2.93* On a posé l'hypothèse qu'administrer un massage 2 heures après des exercices excentriques perturberait un premier événement crucial dans l'inflammation aiguë, l'accumulation des neutrophiles. Ceci aurait comme conséquence une réponse inflammatoire diminuée et une réduction concomitante sur l'apparition tardive de la douleur musculaire (DOMS) et de la créatine kinase (CK).	Des individus mâles non entrainés ont été aléatoirement affectés à un groupe de massage ou de contrôle. Tous ont exécuté cinq ensembles d'exercices excentriques iso-cinétiques des fléchisseurs et des extenseurs de coude. Deux heures plus tard, des sujets ont reçu un massage sportif de 30 minutes pendant que les autres du groupe de contrôle ont été mis au repos. L'apparition de la douleur musculaire et les créatines kinases ont été évaluées avant les exercices et à 8, 24, 48, 72, 96, et 120 heures après les exercices. Le décompte des neutrophiles en circulation a été enregistré avant et juste après les exercices ainsi qu'à toutes les 30 minutes pendant 8 heures. Le niveau de cortisol a été évalué avant et juste après les exercices ainsi qu'à toutes les 30 minutes pendant 8 heures. Les niveaux de créatine kinase (CK) aux mêmes intervalles également. RÉSULTATS : L'analyse subséquente a montré des effets significatifs avec cette méthode d'intervalles de temps pour 1) des niveaux réduits dans l'apparition de douleur (DOMS) observés dans le groupe de massage; 2) des niveaux de CK diminués dans le groupe de massage; 3) les neutrophiles montrant une élévation prolongée avec le groupe de massage et 4) le cortisol en diminution journalière dans le groupe de massage. Les résultats de cette étude suggèrent que le massage sportif réduit le DOMS et les CK lorsqu' administré 2 heures après l'arrêt des exercices excentriques. Ceci peut être occasionné par une émigration réduite des neutrophiles et/ou des niveaux plus élevés du cortisol.
« L'efficacité clinique du massage thérapeutique pour la douleur musculosquelettique : une revue systématique » *Lewis, M., Johnson, M. The clinical effectiveness of therapeutic massage for musculoskeletal pain: a systematic review, Faculty of Health, Leeds Metropolitan University (2006)*	La preuve trouvée suggère que la massothérapie amène des bienfaits dans le traitement des douleurs musculosquelettiques et qu'une recherche plus approfondie serait méritée.

Système endocrinien

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Impact du massage sur le système immunitaire et les hormones » *Rapaport, M.H., Schettler, P. and Bresee, C. (2010) 'A preliminary study of the effects of a single session of Swedish Massage on hypothalamic-pituitary-adrenal and immune function in normal individuals', Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16(10), pp. 1079–1088. doi.org/10.1089/acm.2009.0634.* Étude menée avec 53 personnes en santé ayant reçu, pendant 45 minutes, un massage suédois ou un massage consistant en des touchers légers. Des catéthères intraveineux étaient d'abord installés chez les participants afin de prélever des échantillons sanguins immédiatement avant et après la séance.	Ceux qui ont reçu le massage suédois ont connu une plus grande diminution de l'hormone arginine vasopressine (qui semble impliquée dans les comportements agressifs, la régulation de la pression sanguine et l'augmentation du cortisol) que le groupe ayant reçu le massage léger. Ils ont aussi présenté une plus grande diminution de certaines cytokines, des protéines indiquant l'inflammation. Les deux groupes ont connu, de façon similaire, une diminution de l'hormone de stress cortisol ainsi qu'une augmentation des lymphocytes (globules blancs du système immunitaire). Ces résultats amènent les chercheurs à conclure qu'une seule séance de massage suédois entraîne des changements dans les réponses immunitaires et endocrines de l'organisme.
« Effets du massage des mains sur l'anxiété en chirurgie de la cataracte sous anesthésie locale » *Kim, M. S., Cho, K. S., Woo, H., & Kim, J. H. (2001). Effects of hand massage on anxiety in cataract surgery using local anesthesia. Journal of cataract and refractive surgery, 27(6), 884–890. https://doi.org/10.1016/s0886-3350(00)00730-6* 59 patients opérés de la cataracte. Les patients ont été divisés en 2 groupes : ceux qui ont reçu un massage des mains pendant 5 minutes avant la chirurgie et ceux qui n'ont pas reçu de massage des mains.	Les niveaux d'anxiété des patients ont été mesurés en utilisant le « Visual Analog Scale » (*instrument de mesure des caractéristiques subjectives ou des attitudes qui ne peuvent pas être mesurées directement*) et en évaluant la pression artérielle systolique, la pression artérielle diastolique et du pouls avant et après le massage de la main et à 5 minutes avant la fin de la chirurgie. Les niveaux d'adrénaline, de la noradrénaline, du cortisol, de sucre dans le sang, des neutrophiles, des taux de lymphocytes dans les globules blancs ont également été mesurés. RÉSULTATS: Après le massage de main, le niveau d'anxiété psychologique, les pressions artérielles systolique et diastolique, et le pouls sont nettement plus bas qu'avant le massage. Le massage de main a provoqué une diminution significative des niveaux d'adrénaline et de noradrénaline dans le groupe expérimental alors que l'épinéphrine, la norépinephrine et le cortisol ont augmenté dans le groupe témoin.

« Des perturbations de lombalgie et de sommeil sont réduites après thérapie de massage » *Hernandez-Reif, M., Field, T., Krasnegor, J., & Theakston, H. (2001). Lower back pain is reduced and range of motion increased after massage therapy. The International journal of neuroscience, 106(3-4), 131–145. https://doi.org/10.3109/00207450109149744* 24 adultes avec lombalgies ont été aléatoirement affectés à une thérapie de massage ou à un groupe de relaxation musculaire. Les sessions étaient de 30 minutes deux fois par semaine pendant cinq semaines.	Le premier et dernier jour de l'étude de cinq semaines, les participants ont rempli des questionnaires, fourni un échantillon d'urine et ont été évalués pour l'amplitude de mouvement. RÉSULTATS : Vers la fin de l'étude, le groupe de thérapie de massage, par rapport au groupe de relaxation, a rapporté éprouver moins de douleurs, de dépression et d'inquiétude, et a amélioré le sommeil. Les résultats ont également montré l'amélioration de la flexion du tronc et des niveaux de sérotonine et de dopamine plus élevés.

Système urinaire

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Les symptômes du syndrome prémenstruel sont soulagés par la massothérapie » *Hernandez-Reif, M., Martinez, A., Field, T., Quintero, O., Hart, S., & Burman, I. (2000). Premenstrual symptoms are relieved by massage therapy. Journal of psychosomatic obstetrics and gynaecology, 21(1), 9–15. https://doi.org/10.3109/01674820009075603* Vingt-quatre femmes avec le syndrome prémenstruel ont été assignées au hasard à un massage thérapeutique ou un groupe de thérapie de relaxation.	Le groupe massage a enregistré des baisses de l'anxiété, humeur dépressive et de la douleur immédiatement après les sessions de massage. En outre, le dernier jour de l'étude du groupe de thérapie de massage a signalé une réduction des symptômes de détresse menstruelle, y compris la douleur et la rétention d'eau. Ces données suggèrent que la thérapie de massage est efficace pour traiter le syndrome prémenstruel.

Système digestif

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« La massothérapie facilite la prise de poids chez les bébés prématurés » *Field, T. (2001). Massage Therapy Facilitates Weight Gain in Preterm Infants. Current Directions in Psychological Science, 10(2), 51-54. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00113* Les études de plusieurs laboratoires ont documenté un accroissement de 31 à 47% de gain de poids chez des nouveau-nés prématurés recevant une série de massages (3 séances de 15min sur des périodes de 5-10 jours) comparé avec le traitement médical standard.	Bien que le mécanisme sous-jacent à cette relation entre la massothérapie et le gain de poids n'a pas encore été établi, les hypothèses qui ont été étudiées dans des études sur les humains et les rats portent sur (1) l'amélioration dans la synthèse des protéines, (2) l'augmentation de l'activité vagale qui libère les hormones associées à l'absorption des denrées alimentaires comme l'insuline, ce qui favorise la motilité gastrique, et (3) la diminution du taux de cortisol conduisant à l'accroissement de l'ocytocine. En outre, des recherches sont en cours en utilisant l'imagerie par résonance magnétique pour évaluer les effets de la thérapie du toucher sur le développement cérébral. D'autres recherches sur le comportement, la physiologique et la génétique seront nécessaires pour comprendre ces effets de la massothérapie sur la croissance et le développement.
« Les effets du massage sur l'activité vagale, la motilité gastrique, et le gain de poids chez les nouveau-nés prématurés » *Diego MA, Field T, Hernandez-Reif M, Deeds O, Ascencio A, Begert G. Preterm infant massage elicits consistent increases in vagal activity and gastric motility that are associated with greater weight gain. Acta Paediatr. 2007 Nov;96(11):1588-91. doi: 10.1111/j.1651-2227.2007.00476.x. Epub 2007 Sep 21. PMID: 17888059.* La présente étude menée au hasard (randomisée) a exploré ce mécanisme potentiel sous-jacent en évaluant la motilité gastrique, l'activité sympathique et parasympathique du système nerveux en réponse au massage administré sous pression modérée contre un massage fictif (une légère pression) et les conditions de contrôle dans un groupe de nouveau-nés prématurés.	RÉSULTATS: Par rapport aux nouveau-nés prématurés ayant reçu un massage fictif, les nouveau-nés prématurés ayant reçu un massage sous pression modérée ont montré un meilleur gain de poids, une augmentation du tonus vagal et de la motilité gastrique pendant et immédiatement après le traitement. La motilité gastrique et le tonus vagal durant le massage sont associés au gain de poids. Note: « La difficulté de digestion est une conséquence de l'atrophie de la muqueuse gastrique et de la diminution de la motilité gastrique. Cette atrophie entraine une diminution de la sécrétion d'acide chlorhydrique et une diminution de l'absorption du fer, du calcium et de la vitamine B12. La diminution de la motilité gastrique retarde la sortie de la nourriture partiellement digérée hors de l'estomac et son passage dans l'intestin grêle puis le gros intestin. » Soins infirmiers en gériatrie: Vieillissement normal et pathologique, Mickey Stanley, Patricia Gauntlett Beare, page 230.

« L'utilisation de l'acupression pour améliorer la motilité gastro-intestinale chez les femmes après une hystérectomie trans-abdominale » *Chen, L. L., Hsu, S. F., Wang, M. H., Chen, C. L., Lin, Y. D., & Lai, J. S. (2003). Use of acupressure to improve gastrointestinal motility in women after trans-abdominal hysterectomy. The American journal of Chinese medicine, 31(5), 781–790. https://doi.org/10.1142/S0192415X03001466* Le but de cette étude était d'évaluer l'efficacité de l'acupression sur la motilité gastro-intestinale (GI) chez des femmes ayant subi une hystérectomie trans-abdominale (TAH). Les patientes ont été randomisées en deux groupes de 21 et 20 patients chacun.	Le groupe expérimental a reçu d'acupression pendant 3 minutes sur chacun des trois points méridiens. Le groupe témoin a reçu 3 minutes d'acupression sur des points fictifs. Les traitements ont été administrés deux fois par jour. Un questionnaire a été utilisé pour déterminer la satisfaction des patientes avant et après les séances d'acupression d'après-midi. Les contractions GI ont été mesurées avec un stéthoscope multifonctionnel avant et après les séances. RÉSULTATS: Le recours à l'acupression sur les trois points méridiens sélectionnés a amélioré de façon significative la motilité gastro-intestinale dans le groupe expérimental, mais il y a eu peu de changement dans le groupe témoin.
« Utilisation du massage pour soulager la constipation » *Lämås K. (2011). Using massage to ease constipation. Nursing times, 107(4), 26–27.* Déterminer si le massage abdominal est un traitement efficace contre la constipation.	MÉTHODE : Sur 60 personnes souffrant de constipation, la moitié a reçu un massage abdominal et des mains de 15 minutes par jour, cinq jours par semaine, pendant huit semaines, en plus de laxatifs prescrits. L'autre moitié a seulement reçu des laxatifs prescrits. Des entretiens avec les participants ont également été menés. RÉSULTATS : Le massage abdominal utilisé en complément des laxatifs a réduit les douleurs abdominales, augmenté les mouvements intestinaux et amélioré la qualité de vie par rapport à l'utilisation des laxatifs seuls. Les patients ont rapporté des expériences positives du massage abdominal, bien que cela n'ait pas réduit leur consommation de laxatifs. CONCLUSION : Le massage abdominal a été perçu comme un traitement agréable qui peut être proposé comme une option dans la gestion de la constipation.

PRÉ-PATHOLOGIES ET PATHOLOGIES

Stress

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Accroissement du stress depuis 25 ans » *Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404* 3 études différentes, menées en 1983, 2006 et 2009 auxquelles 6,300 personnes ont participé.	Les personnes qui souffrent le plus du stress sont les femmes, les personnes aux revenus les plus faibles et celles au niveau d'éducation les moins élevés. Cependant, avec l'âge, le niveau de stress diminue. Il a également été établi que le stress réduisait la capacité du corps à réguler les inflammations, ce qui accroît les risques de maladie.
« Une pression modérée est essentielle pour les effets de la thérapie par massage. » *Field, T., Diego, M., & Hernandez-Reif, M. (2010). Moderate pressure is essential for massage therapy effects. The International journal of neuroscience, 120(5), 381–385. https://doi.org/10.3109/00207450903579475* Le stress est réduit chez les adultes, mais uniquement par un massage avec une pression modérée.	Il semble que la pression modérée soit nécessaire pour obtenir les effets de la thérapie par massage. Les études comparant les massages à pression modérée et légère sont examinées et suggèrent que la croissance et le développement sont favorisés chez les nourrissons, tandis que le stress est réduit chez les adultes, mais uniquement par le massage à pression modérée. La stimulation des récepteurs de pression conduit à une augmentation de l'activité vagale, ce qui semble, à son tour, médiatiser les divers avantages notés pour la thérapie par massage.
« Étude pilote évaluant l'effet de la thérapie par massage sur le stress, l'anxiété et l'agression dans une unité psychiatrique pour jeunes adultes » *Garner, B., Phillips, L. J., Schmidt, H. M., Markulev, C., O'Connor, J., Wood, S. J., Berger, G. E., Burnett, P., & McGorry, P. D. (2008). Pilot study evaluating the effect of massage therapy on stress, anxiety and aggression in a young adult psychiatric inpatient unit. The Australian and New Zealand journal of psychiatry, 42(5), 414–422. https://doi.org/10.1080/00048670801961131* L'objectif de cette étude pilote était d'examiner l'efficacité d'un programme de thérapie par massage de relaxation pour réduire le stress, l'anxiété et l'agression dans une unité psychiatrique pour jeunes adultes.	La thérapie par massage a eu des effets bénéfiques immédiats sur les mesures liées à l'anxiété et peut constituer un outil utile pour désamorcer le stress et l'anxiété chez les patients psychiatriques hospitalisés en urgence. Les limites de l'étude empêchent de tirer des conclusions définitives sur l'effet de la thérapie par massage sur les incidents agressifs dans un cadre psychiatrique aigu.

« Une étude pilote évaluant la réduction du stress basée sur la pleine conscience et le massage pour la gestion de la douleur chronique » *Plews-Ogan, M., Owens, J. E., Goodman, M., Wolfe, P., & Schorling, J. (2005). A pilot study evaluating mindfulness-based stress reduction and massage for the management of chronic pain. Journal of general internal medicine, 20(12), 1136–1138. https://doi.org/10.1111/j.1525-1497.2005.0247.x* Évaluer la faisabilité d'étudier la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) et le massage pour la gestion de la douleur chronique et estimer leurs effets sur la douleur et l'humeur.	Trente patients souffrant de douleurs musculosquelettiques chroniques ont participé à l'étude. La douleur a été évaluée à l'aide d'échelles de notation numérique de 0 à 10. L'état de santé physique et mentale a été mesuré avec le SF-12. RÉSULTATS : Le taux de complétion de l'étude était de 76,7 %. À la semaine 12, le changement moyen de l'état de santé mentale dans le groupe MBSR était de 10,2, comparé à 1,7 dans le groupe de soins standard (P < 0,04). CONCLUSIONS : Il est faisable d'étudier la MBSR et le massage chez les patients souffrant de douleurs musculosquelettiques chroniques. La MBSR pourrait être plus efficace et durable pour l'amélioration de l'humeur, tandis que le massage pourrait être plus efficace pour réduire la douleur.

Lombalgies et cervicalgies

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Comparaison des effets de 2 types de massage et des soins habituels sur la douleur lombaire chronique » *Cherkin, Daniel & Sherman, Karen & Kahn, Janet & Wellman, Robert & Cook, Andrea & Johnson, Eric & Erro, Janet & Delaney, Kristin & Deyo, Richard. (2011). A Comparison of the Effects of 2 Types of Massage and Usual Care on Chronic Low Back Pain. Annals of internal medicine. 155. 1-9. 10.1059/0003-4819-155-1-201107050-00002.* L'objectif était de comparer l'efficacité de 2 types de massage (massage de relaxation et massage structural) et des soins habituels pour la douleur lombaire chronique. Patients : 401 personnes âgées de 20 à 65 ans souffrant de douleur lombaire chronique non spécifique.	Les deux groupes de massage ont présenté des résultats fonctionnels similaires après 10 semaines. Les effets bénéfiques du massage de relaxation sur la fonction (mais pas sur la réduction des symptômes) ont persisté jusqu'à 52 semaines, bien que les effets soient modestes. La thérapie par massage peut être efficace pour le traitement de la douleur lombaire chronique, avec des bénéfices durables pendant au moins 6 mois. Aucune différence cliniquement significative n'a été observée entre le massage de relaxation et le massage structural en termes de soulagement de l'incapacité ou des symptômes.

« Comparaison des effets de 2 types de massage et des soins habituels sur la douleur lombaire chronique : un essai contrôlé randomisé. » *Cherkin, D. C., Sherman, K. J., Kahn, J., Wellman, R., Cook, A. J., Johnson, E., Erro, J., Delaney, K., & Deyo, R. A. (2011). A comparison of the effects of 2 types of massage and usual care on chronic low back pain: a randomized, controlled trial. Annals of internal medicine, 155(1), 1–9. https://doi.org/10.7326/0003-4819-155-1-201107050-00002* 400 personnes de 20 à 65 ans, souffrant de douleurs chroniques, ont été départagés dans 3 groupes pour les soins suivants : le massage structurel avec étirement et application d'une pression sur les fascias ; le massage suédois à la fois relaxant et tonifiant ; le traitement classique incluant des médicaments contre la douleur et l'inflammation, exercices physiques et informations pour prévenir les douleurs. pendant 10 semaines.	Les 2 groupes recevant des massages ont reçu 1 massage par semaine de 50 à 60 minutes. 62 à 65 % des participants des deux groupes de massage ont rapporté une amélioration de leur état physique comparativement à 38 % de ceux qui ont suivi le traitement classique. Ils ont aussi fait état d'une plus grande diminution de la douleur et ont dit être plus actifs et faire moins usage de médicaments. Aucune différence n'a été notée entre les deux types de massage. Ces bienfaits ont persisté jusqu'à 6 mois après la fin des séances de massage. Après un an toutefois, les chercheurs ont observé qu'il n'y avait plus de différence significative entre les trois groupes qui rapportaient alors une amélioration comparable. Selon les chercheurs, la massothérapie pourrait s'avérer une thérapie complémentaire efficace aux traitements médicaux habituels puisqu'ils accélèrent l'apaisement des douleurs lombaires.
« Massage pour la douleur lombaire : une revue systématique mise à jour dans le cadre du Cochrane Back Review Group. » *Furlan, A. D., Imamura, M., Dryden, T., & Irvin, E. (2009). Massage for low back pain: an updated systematic review within the framework of the Cochrane Back Review Group. Spine, 34(16), 1669–1684. https://doi.org/10.1097/BRS.0b013e3181ad7bd6* Méta-analyse.	Cette revue de plusieurs études portant sur les massages et les maux de dos arrive à la conclusion que la massothérapie peut être bénéfique chez des patients souffrant de douleurs lombaires aiguës (de 4 à 12 semaines) et chroniques (plus de 12 semaines). De plus, le massage serait plus efficace en combinaison avec des programmes d'exercices ou d'éducation.

« La lombalgie est réduite et l'amplitude du mouvement est augmentée après massages » *Hernandez-Reif, M., Field, T., Krasnegor, J., & Theakston, H. (2001). Lower back pain is reduced and range of motion increased after massage therapy. The International journal of neuroscience, 106(3-4), 131–145. https://doi.org/10.3109/00207450109149744* On a évalué l'effet du massage contre celui de la relaxation pour la douleur lombo-sacrée chronique.	On a évalué les effets des traitements pour réduire la douleur, la dépression, les hormones d'inquiétude et d'effort et l'insomnie et pour améliorer l'amplitude du mouvement au tronc liée à la douleur lombo-sacrée chronique. Le groupe de massage, par rapport à l'autre groupe, a rapporté éprouver moins de douleurs, dépression, inquiétude et a amélioré le sommeil. Ils ont également montré une amélioration de flexion de tronc et de réduction de douleur. Leurs niveaux de sérotonine et de dopamine étaient plus élevés.
« Les effets du massage sur la douleur musculaire d'apparition retardée, le gonflement et la récupération de la fonction musculaire » *Zainuddin, Z., Newton, M., Sacco, P., & Nosaka, K. (2005). Effects of massage on delayed-onset muscle soreness, swelling, and recovery of muscle function. Journal of athletic training, 40(3), 174–180.* Cette étude a testé l'hypothèse que le massage appliqué après l'exercice excentrique aurait pour effet d'atténuer la douleur musculaire d'apparition retardée (DOMS) sans affecter la fonction musculaire.	10 sujets sains sans antécédents de blessure au bras supérieur et aucune expérience dans l'entrainement à l'accroissement de la résistance physique ont réalisés 10 séries de 6 exercices iso cinétiques excentriques des fléchisseurs du coude avec chaque bras sur un banc, à des intervalles de 2 semaines. Un bras a reçu 10 minutes de massage 3 heures après l'exercice excentrique, le bras controlatéral n'a reçu aucun traitement. RÉSULTATS: la douleur musculaire d'apparition retardée a été significativement moins importante sur le membre ayant reçu des massages pour des douleurs de pointe dans l'extension de l'articulation du coude et de la palpation du muscle long supinateur. La douleur tout en fléchissant le coude et la palpation du muscle brachial est aussi moins élevée avec le massage. Les massages ont eu des effets significatifs sur le plasma de la créatine kinase, avec une valeur de crête sensiblement inférieurs à 4 jours après l'exercice, et le tour de bras, avec une augmentation nettement inférieure à celle du contrôle à 3 et 4 jours après l'exercice.

« Des perturbations de lombalgie et de sommeil sont réduites après thérapie de massage » *Field, T., Hernandes-Reif, M., Diego, M., Fraser, M. (2007). Lower back pain and sleep disturbance are reduced following massage therapy. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 11(2) 141-145.* 24 adultes avec lombalgies ont été aléatoirement affectés à du massage ou à un groupe de relaxation musculaire. Les sessions étaient de 30 minutes deux fois par semaine pendant cinq semaines.	Le premier et dernier jour de l'étude de cinq semaines, les participants ont rempli des questionnaires, fourni un échantillon d'urine et ont été évalués pour l'amplitude de mouvement. RÉSULTATS : Vers la fin de l'étude, le groupe de massage, par rapport au groupe de relaxation, a rapporté éprouver moins de douleurs, de dépression et d'inquiétude, et a amélioré le sommeil. Les résultats ont également montré l'amélioration de la flexion du tronc et des niveaux de sérotonine et de dopamine plus élevés.
« Efficacité du massage sur la douleur lombo-sacrée subaiguë » *Preyde M. (2000). Effectiveness of massage therapy for subacute low-back pain: a randomized controlled trial. CMAJ : Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne, 162(13), 1815–1820.* On a comparé la thérapie complète de massage (manipulation de tissu mous, exercices réparateurs et éducation de maintien), avec un placebo dans le traitement (entre 1 semaine et 8 mois) de la douleur lombo-sacrée subaiguë.	Des sujets avec douleur lombo-sacrée subaiguë ont été aléatoirement assignés à 1 parmi 4 groupes : thérapie complète de massage, manipulation de tissus mous seulement, exercice réparateur avec l'éducation de maintien seulement ou un placebo de thérapie de laser simulé. Chaque sujet a reçu 6 traitements dans un délai d'approximativement 1 mois. Des mesures de résultats ont été réalisées après chaque traitement et au suivi d'un mois (questionnaire d'incapacité de Roland (RDQ), celui de douleur de McGill (PPI et PRI), l'index d'inquiétude d'état et l'essai modifié de Schober (gamme lombaire de mouvement). RÉSULTATS : Le groupe de thérapie complète de massage avait amélioré la fonction, moins de douleurs intenses et une diminution du niveau de la douleur comparée aux 3 autres groupes. Au suivi d'un mois, 63% des sujets dans le groupe de thérapie complète de massage n'ont rapporté aucune douleur par rapport à 27% du groupe de manipulation de tissus mous, à 14% du groupe réparateur d'exercice et à 0% du groupe de thérapie de laser simulé.

« Une épreuve de trois semaines randomisées de manipulation spinale, de stimulation transcutanée de muscles, de massage et de corset dans le traitement de la douleur lombo-sacrée subaiguë » *Pope, M. H., Phillips, R. B., Haugh, L. D., Hsieh, C. Y., MacDonald, L., & Haldeman, S. (1994). A prospective randomized three-week trial of spinal manipulation, transcutaneous muscle stimulation, massage and corset in the treatment of subacute low back pain. Spine, 19(22), 2571–2577. https://doi.org/10.1097/00007632-199411001-00013* Une épreuve randomisée de la manipulation, du massage, du corset et de la stimulation transcutanée de muscles (TMS) a été conduite avec des patients présentant de la douleur lombo-sacrée subaiguë.	Les auteurs ont déterminé l'efficacité relative du traitement de chiropraxie, du traitement de massage, du port du corset, et du TMS. Des patients ont été inscrits pendant une période de 3 semaines. Ils ont été évalués une fois par semaine par les questionnaires, la balance d'analogue visuel, la gamme du mouvement, l'effort volontaire maximum de prolongation sur la jambe droite et un essai de fatigue. RÉSULTATS : Après 3 semaines, le groupe de manipulation a marqué les plus grandes améliorations de la flexion et de la douleur tandis que le groupe de massage avait le meilleur effort de prolongation et temps de fatigue, et le groupe de stimulation de muscle la meilleure prolongation.
« Essai randomisé du massage thérapeutique pour la douleur cervicale chronique. » *Sherman, K. J., Cherkin, D. C., Hawkes, R. J., Miglioretti, D. L., & Deyo, R. A. (2009). Randomized trial of therapeutic massage for chronic neck pain. The Clinical journal of pain, 25(3), 233–238. https://doi.org/10.1097/AJP.0b013e31818b7912* 64 adultes atteints de douleurs persistantes au cou pendant au moins 12 semaines ont été placées au hasard pour recevoir soit du massage, soit le contenu d'un livre sur des suggestions de soins auto-prodigués. Le groupe de massage avaient jusqu'à 10 traitements sur une période de 10 semaines, dispensés par des thérapeutes certifiés qui ont utilisé une variété de techniques de massage suédois et de manœuvres courantes en clinique ainsi que présenté des notions typiques de soins auto-prodigués.	Après 4, 10 et 26 semaines, les chercheurs ont interviewé les participants pour évaluer leur état selon le « Neck Disability Index », la persistance des symptômes, et d'autres mesures. Après 10 semaines, le groupe de massage a obtenu une amélioration clinique significative par rapport au groupe sur les soins auto-prodigués. À 26 semaines, le groupe de massage signalait encore une amélioration de la condition générale avec toutefois des résultats moins significatifs sur la persistance des symptômes. Pour tous les points de contrôle réalisés au cours de l'étude, le groupe de massage a obtenu des notes d'amélioration globale de « mieux » à « beaucoup mieux » supérieures à celles obtenues dans le groupe de soins auto-prodigués. RÉSULTATS : Les chercheurs ont conclu que le massage thérapeutique est sans danger et peut avoir des avantages pour traiter la douleur chronique au cou, au moins dans le court terme.

Asthme

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Les enfants souffrant d'asthme ont amélioré les fonctions pulmonaires après une thérapie de massage. » *Field, T., Henteleff, T., Hernandez-Reif, M., Martinez, E., Mavunda, K., Kuhn, C., & Schanberg, S. (1998). Children with asthma have improved pulmonary functions after massage therapy. The Journal of pediatrics, 132(5), 854–858. https://doi.org/10.1016/s0022-3476(98)70317-8*	Les plus jeunes enfants qui ont reçu la thérapie de massage ont montré une diminution immédiate de l'anxiété du comportement ainsi qu'au niveau des taux de cortisol après le massage. Les enfants plus âgés qui ont reçu un traitement de massage ont aussi rapporté une baisse de l'anxiété après le massage.

Cancer

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« La valeur de la thérapie par massage dans les soins aux patients atteints de cancer. » *Cynthia D. Myers, Tracy Walton, Brent J. Small, The Value of Massage Therapy in Cancer Care, Hematology/Oncology Clinics of North America, Volume 22, Issue 4, 2008, Pages 649-660, ISSN 0889-8588, https://doi.org/10.1016/j.hoc.2008.04.003.*	La massothérapie est associée à une amélioration notable du bien-être des patients à court terme, tel que mis en évidence par une meilleure capacité à relaxer, une diminution de l'anxiété et une amélioration de la qualité du sommeil.
« Les effets du massage sur l'intensité de la douleur, des analgésiques et de la qualité de vie des patients souffrant de douleurs cancéreuses: une étude pilote d'un essai clinique randomisé mené dans la prestation des soins palliatifs. » *Wilkie, D. J., Kampbell, J., Cutshall, S., Halabisky, H., Harmon, H., Johnson, L. P., Weinacht, L., & Rake-Marona, M. (2000). Effects of massage on pain intensity, analgesics and quality of life in patients with cancer pain: a pilot study of a randomized clinical trial conducted within hospice care delivery. The Hospice journal, 15(3), 31–53.* Cet essai clinique contrôlé et randomisé a examiné les effets du massage sur l'intensité de la douleur perçue, de la morphine prescrite, du temps d'hospitalisation et de la qualité de vie.	Cet essai clinique a examiné les effets du massage sur l'intensité de la douleur perçue, de la morphine prescrite, du temps d'hospitalisation et de la qualité de vie. Les interventions en massage consistaient en une série de 4 massages, deux fois par semaine. Des mesures ont été prises avant le 1er et après le 4e massage. Conclusions : l'intensité de la douleur, la pulsation du pouls et la fréquence respiratoire ont été considérablement réduits immédiatement après le massage. Au début de l'étude, les participants du groupe de massage avaient signalé un niveau plus élevé dans l'intensité de la douleur qui a diminué de 42% par rapport à une réduction de 25% dans le groupe témoin.

« Le massage soulage les nausées chez les femmes atteintes de cancer du sein sous chimiothérapie. » *Billhult, A., Bergbom, I., & Stener-Victorin, E. (2007). Massage relieves nausea in women with breast cancer who are undergoing chemotherapy. Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.), 13(1), 53–57. https://doi.org/10.1089/acm.2006.6049* L'objectif de la présente étude était d'examiner l'effet du massage sur les nausées, l'anxiété et la dépression chez les patientes atteintes de cancer du sein sous chimiothérapie. Trente-neuf (39) femmes (âge moyen = 51,8 ans) atteintes de cancer du sein et sous chimiothérapie ont été recrutées.	Les patientes ont été assignées au hasard à un groupe de thérapie par massage (20 minutes de massage lors de cinq séances) ou à un groupe de contrôle (cinq visites de 20 minutes). Toutes les patientes ont enregistré les niveaux de nausée et d'anxiété sur une échelle visuelle analogique avant et après chaque intervention. Elles ont également rempli l'échelle d'anxiété et de dépression hospitalière. RÉSULTATS : Le traitement par massage a significativement réduit les nausées par rapport au traitement de contrôle (p = 0,025) lorsque l'amélioration a été mesurée en pourcentage sur les cinq périodes de traitement. Les différences d'anxiété et de dépression entre les deux régimes de traitement n'ont pas pu être statistiquement démontrées. CONCLUSIONS : Cette étude complète les études précédentes sur l'effet du massage et soutient la conclusion selon laquelle le massage réduit les nausées chez ces patientes.
« Effet anxiolytique du massage aromathérapique chez les patientes atteintes de cancer du sein » *Imanishi, J., Kuriyama, H., Shigemori, I., Watanabe, S., Aihara, Y., Kita, M., Sawai, K., Nakajima, H., Yoshida, N., Kunisawa, M., Kawase, M., & Fukui, K. (2009). Anxiolytic effect of aromatherapy massage in patients with breast cancer. Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM, 6(1), 123–128. https://doi.org/10.1093/ecam/nem073* Nous avons examiné comment le massage aromathérapique influençait les paramètres psychologiques et immunologiques chez 12 patientes atteintes de cancer du sein dans un essai ouvert semi-comparatif.	Nous avons comparé les résultats obtenus 1 mois avant le massage aromathérapique, comme période témoin d'attente, avec ceux obtenus pendant le traitement par massage aromathérapique et 1 mois après la fin des séances d'aromathérapie. Les patientes ont reçu un massage aromathérapique de 30 minutes deux fois par semaine pendant 4 semaines (au total huit fois). Les résultats ont montré une réduction de l'anxiété dans le test d'anxiété d'état et de trait (STAI) après une séance de 30 minutes de massage aromathérapique, ainsi qu'une réduction de l'anxiété dans les huit séances séquentielles de massage aromathérapique, mesurée par l'échelle d'anxiété et de dépression hospitalière (HADS). Nos résultats ont également suggéré que le massage aromathérapique améliore l'état immunologique. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour confirmer l'effet anxiolytique de l'aromathérapie chez les patientes atteintes de cancer du sein.

Dépression, humeur, stress et équilibre immunitaire Th1/Th2 chez des patientes atteintes de cancer du sein primaire recevant une thérapie par massage Classique *Krohn, M., Listing, M., Tjahjono, G., Reisshauer, A., Peters, E., Klapp, B. F., & Rauchfuss, M. (2011). Depression, mood, stress, and Th1/Th2 immune balance in primary breast cancer patients undergoing classical massage therapy. Supportive care in cancer: official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer, 19(9), 1303–1311. https://doi.org/10.1007/s00520-010-0946-2* Les patientes atteintes de cancer souffrent souvent de comorbidités psychologiques telles que la dépression et un stress élevé. Des études antérieures ont montré que les patientes atteintes de cancer bénéficient de la thérapie par massage tant sur le plan physique que psychologique. Cette étude pilote examine les effets du massage sur la dépression, l'humeur, le stress perçu et le ratio Th1/Th2 chez les patientes atteintes de cancer du sein.	Trente-quatre patientes atteintes de cancer du sein ont été réparties au hasard dans un groupe de massage (n = 17) et un groupe de contrôle (n = 17). Les patientes du groupe de massage ont reçu deux massages classiques de 30 minutes par semaine pendant 5 semaines. Au départ, à la fin de la période d'intervention et 6 semaines après la fin de l'intervention, les patientes des deux groupes ont rempli le Questionnaire de Stress Perçu (PSQ), le Patient Health Questionnaire (PHQ) et le Berlin Mood Questionnaire (BFS), et un échantillon de sang a été prélevé pour déterminer les concentrations de cytokines et le ratio Th1/Th2. RESULTATS : 39 patientes ont été incluses dans l'analyse statistique. La dépression (PHQ) et la dépression anxieuse (BSF) ont été significativement réduites immédiatement après le massage par rapport au groupe de contrôle. Le stress (PSQ) et l'humeur élevée (BSF) n'ont pas montré de modifications significatives après la thérapie par massage. Les changements dans les concentrations de cytokines et le ratio Th1/Th2 étaient également insignifiants, bien qu'il y ait eu un léger déplacement vers Th1 dans le groupe de massage au fil du temps. CONCLUSIONS : La thérapie par massage est un traitement efficace pour réduire la dépression chez les patientes atteintes de cancer du sein. Les résultats non significatifs concernant les paramètres immunologiques, le stress et l'humeur indiquent que des recherches supplémentaires sont nécessaires pour déterminer les changements psychologiques et immunologiques liés à la thérapie par massage.

« La pratique des médecines complémentaires et alternatives est-elle de nature à améliorer la santé et le bien-être des enfants souffrant d'un cancer ? Si oui, lesquelles sont les plus pertinentes? » *Unité d'évaluation des Technologies et des Modes d'intervention en Santé du CHUS; page 17-18, ISBN 978-2-9807538-4-8, UETMIS-CHUS, 2012.* Méta-analyse.	Bien que les thérapies par le massage fournissent une option prometteuse pour les enfants atteints de cancer, peu de données sont disponibles sur cette population (i.e. Beider et Moyer (2007) n'en répertorient aucune de publiée). Cependant, les recherches pour d'autres populations pédiatriques suggèrent que le massage est un traitement efficace, entre autres pour les prématurés et les nouveau-nés exposés au VIH, ainsi que pour les enfants souffrant d'asthme, de fibrose kystique, de diabète et d'arthrite rhumatoïde (Beider et Moyer, 2007; Cassileth et Vickers, 2004; Field et al. 1997a, 1997b; Field et al. 1998; Hernandez-Reif et al. 1999; Scafidi et al. 1990). Les résultats documentés comprennent un gain de poids, la réduction du taux de cortisol, une baisse de l'anxiété et de la dépression, une amélioration du sommeil, une amélioration de la fonction immunitaire et une réduction de la douleur (Beider et Moyer, 2007; Cassileth et Vickers, 2004; Field et al. 1997a, 1997b; Field et al. 1998; Hernandez-Reif et al. 1999; Scafidi et al. 1990). Dans le cas des patients atteints de cancer, l'étude de Quattrin (2006) indique que le massage des pieds lors de traitements de chimiothérapie conduit à une baisse de l'anxiété chez des patients adultes. De façon plus générale, dans la revue systématique de Wilkinson et al. (2008) comprenant uniquement des études randomisées, il est suggéré que le massage chez les adultes en chimiothérapie pourrait diminuer l'anxiété à court terme et possiblement réduire les symptômes de douleur et de nausée. Des résultats similaires ont été rapportés par la revue non systématique de Myers et al. (2008) sur le massage, la réflexologie et l'acupression ainsi que par la revue de la littérature de Hughes et al. (2008). En ce qui concerne spécifiquement les enfants atteints de cancer, nous avons répertorié trois études portant sur les thérapies de massage. Une étude randomisée chez 23 enfants de 1 à 18 ans recrutés dans deux cliniques d'oncologie du Minnesota (Post-White et al. 2009b), comparant des séances de massage avec des périodes de silence/repos sur une période de 4 semaines de

	traitement, indique pour sa part, chez les enfants de 14 ans et moins et chez leurs parents, que la pratique du massage permet de réduire l'anxiété. Chez ces enfants, cela permet également de réduire le rythme cardiaque. Par contre, aucun changement n'est répertorié en ce qui concerne la pression sanguine, le taux de cortisol, la douleur, la nausée et la fatigue. Les enfants indiquent également que l'effet bénéfique des massages dure plus longtemps que celui lié aux épisodes de silence/repos. Par contre, une autre étude randomisée, celle de Phipps et al. (2010), avec 178 enfants ne trouve aucune différence significative sur une période de six semaines entre des groupes bénéficiant ou non de massages lors de traitements avec transfert de cellules souches. Finalement, une autre étude randomisée (Haun et al. 2009) portant sur 30 enfants de 6 mois à 17 ans atteints de cancer ou de maladies du sang a montré que le groupe ayant eu recours à 4 séances de massage (journalier pour les patients hospitalisés, hebdomadaire pour les autres) présentait des résultats significativement meilleurs que le groupe sans massage en ce qui concerne l'anxiété, l'état émotionnel, les douleurs musculaires, l'inconfort et le rythme respiratoire. En résumé, la technique du massage est reconnue dans l'ensemble des études pour diminuer le niveau d'anxiété, mais à des degrés variables. Alors que certaines études montrent un changement physiologique associé au massage (ex : diminution du taux de cortisol, augmentation des taux de sérotonine et de dopamine), d'autres études n'en montrent pas et relatent plutôt un sentiment de réduction de l'anxiété. Le niveau de preuve de ces études est ici considéré comme « passable ».

« Mesure de l'efficacité d'une intervention de massothérapie (par effleurage et pétrissage) sur l'intensité de la neuropathie périphérique induite par la chimiothérapie: essai clinique pilote randomisé » *Kaur, R., Jairus, R., & Sudan, M. (2024). Mesure de l'efficacité d'une intervention de massothérapie (par effleurage et pétrissage) sur l'intensité de la neuropathie périphérique induite par la chimiothérapie: essai clinique pilote randomisé. Canadian Oncology Nursing Journal, 34(3), 412–420. https://doi.org/10.5737/23688076343412*	CONTEXTE La neuropathie périphérique induite par la chimiothérapie est un effet secondaire du traitement qui dépend de la dose reçue et qui endommage les nerfs; les taux de prévalence rapportés sont de 68,1 % après 1 mois de traitement, de 60,0 % après 3 mois et de 30,0 % après 6 mois. BUT DE L'ÉTUDE Déterminer l'efficacité d'une intervention de massothérapie (par effleurage et pétrissage) sur l'intensité de la neuropathie périphérique chez les patients recevant de la chimiothérapie à base de platine. MÉTHODOLOGIE Soixante (60) patients qui en étaient à leur troisième ou quatrième cycle de chimiothérapie à base de platine ont été assignés de façon aléatoire à l'un des deux groupes selon un devis de type pré-test/post-test. Pendant un mois, le groupe expérimental a reçu des massages par effleurage et pétrissage avant les séances de chimiothérapie. La comparaison entre les niveaux d'intensité de la neuropathie périphérique a été effectuée à l'aide de la sous-échelle FACT/GOG-Ntx pour Functional Assessment of Cancer Therapy/ Gynecologic Oncology Group – Neurotoxicity subscale (échelle d'évaluation fonctionnelle du traitement du cancer/groupe d'oncologie gynécologique – sous-échelle de neurotoxicité) après 7 jours, 14 jours, 21 jours et 28 jours, RÉSULTATS Avant l'intervention, le score moyen (+ÉT) d'intensité de la neuropathie périphérique induite par la chimiothérapie était de 17,17 (+4,907) dans le groupe expérimental et de 17,10 (+4,421) dans le groupe témoin (t = 0,055, p = 0,956). Les scores moyens post-test (+ÉT) après 28 jours étaient de 10,70 (±2,855) dans le groupe expérimental et de 16,27 (±3,039) dans le groupe témoin (p = 0,000). CONCLUSION Les résultats du présent essai clinique pilote confirment l'efficacité de l'intervention (massage par effleurage et pétrissage) pour réduire l'intensité de la neuropathie périphérique induite par la chimiothérapie à base de platine.

Diabète

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Le massage abaisse le niveau de glucose dans le sang chez des enfants atteints du diabète mellitus » *Field, T., Hernandez-Reif, M., LaGreca A., Shaw, K., Schanberg, S., & Kuhn, C. (1997). Massage therapy lowers blood glucose levels in children with Diabetes Mellitus. Diabetes Spectrum ,10, 237-239.* Le diabète mellitus est défini comme jeûne de glucose dans le sang de 126 milligrammes par décilitre (mg/dl) ou davantage. 20 enfants diabétiques ont été aléatoirement affectés à un groupe de thérapie du toucher ou un groupe de thérapie de relaxation.	On a enseigné aux parents des enfants une routine de thérapie qui l'ont administrée à leur enfant chaque soir pendant 20 minutes avant l'heure du coucher pendant 30 jours. Les effets immédiats de la thérapie dans le groupe de thérapie sur le toucher ont montré une réduction de l'inquiétude et de l'humeur des parents ainsi qu'une diminution de l'inquiétude chez les enfants et d'états dépressifs. Au-delà de la période de 30 jours, la régulation de nourriture s'est améliorée et les niveaux de glucose dans le sang ont diminué de 159 jusqu'à l'intérieur de la fourchette normale de mesure (121).

Syndrome Prémenstruel (SPM)

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Les symptômes du syndrome prémenstruel sont soulagés par la massothérapie » *Hernandez-Reif, M., Martinez, A., Field, T., Quintero, O., Hart, S., & Burman, I. (2000). Premenstrual symptoms are relieved by massage therapy. Journal of psychosomatic obstetrics and gynaecology, 21(1), 9–15. https://doi.org/10.3109/01674820009075603* Vingt-quatre femmes avec le syndrome prémenstruel ont été assignées au hasard à un massage thérapeutique ou un groupe de thérapie de relaxation.	Le groupe massage a enregistré des baisses de l'anxiété, humeur dépressive et de la douleur immédiatement après les sessions de massage. En outre, le dernier jour de l'étude du groupe de thérapie de massage a signalé une réduction des symptômes de détresse menstruelle, y compris la douleur et la rétention d'eau. Ces données suggèrent que la thérapie de massage est efficace pour traiter le syndrome prémenstruel. Le syndrome prémenstruel (SPM) est un ensemble de symptômes physiques et émotionnels qui surviennent de sept à dix jours avant les règles, et qui prennent généralement fin avec leur arrivée ou dans les quelques jours qui suivent.

Leucémie

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Des changements immunitaires à la leucémie suite au massage » *Field, Tiffany & Cullen, Christy & Diego, Miguel & Hernandez-Reif, Maria & Sprinz, Phillippa & Beebe, Kristen & Kissell, Bonnie & Bango-Sanchez, Vivian. (2001). Leukemia immune changes following massage therapy. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 5. 271–274. 10.1054/jbmt.2001.0228.*	20 enfants atteints de leucémie se sont vu administrer des massages quotidiens par leurs parents et ont été comparés à un groupe de contrôle de traitement standard. Après un mois de traitements, l'humeur dépressive a diminué chez les parents des enfants et les niveaux de globules blancs et de neutrophiles chez les enfants avaient diminué.

Œdème et enflure

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Les effets du massage du cou sur les tissus mous après chirurgie de la thyroïde » *Antoniv, V.R. (2002). Effect of neck massage therapy on the soft tissues after thyroid surgery. Likarska Sprava, 93-96.*	Il s'agissait d'établir des méthodes valables de massage de la nuque afin de déterminer son action sur les structures du cou et de procéder à une évaluation comparative des résultats entre un groupe d'étude et un groupe de contrôle après administration de massage. La peau de 85% des patients est devenue rose et le tonus cutané et musculaire s'est amélioré, rendant la peau lisse et élastique après le massage. A la fin de la période des 10 premiers jours de massages, 48% des sujets ont montré un résultat où l'œdème et l'enflure avaient disparu.

Fatigue chronique

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
La fatigue chronique *Diverses études citées dans :* *Arsenault, P. (2014). Les bienfaits médicaux de la massothérapie : une revue de la littérature scientifique. Université de Sherbrooke, Département de médecine familiale, Faculté de médecine.*	La massothérapie a un effet positif sur le traitement de la fatigue chronique et les symptômes qui y sont reliés. (Porter, Jason et al., 2010) et Alraek, Myeong et al, 2011).

Fibromyalgie

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« La douleur fibromyalgique et la substance P diminuent tandis que le sommeil s'améliore après la massothérapie » *Field, T., Diego, M., Cullen, C., Hernandez-Reif, M., Sunshine, W., & Douglas, S. (2002). Fibromyalgia pain and substance P decrease and sleep improves after massage therapy. Journal of clinical rheumatology: practical reports on rheumatic & musculoskeletal diseases, 8(2), 72–76. https://doi.org/10.1097/00124743-200204000-00002* 24 patients adultes atteints de fibromyalgie ont été assignés au hasard à un massage thérapeutique ou à un groupe de relaxation. Ils ont reçu des traitements de 30 minutes deux fois par semaine pendant cinq semaines.	Les deux groupes ont montré une diminution de l'anxiété et d'humeur dépressive, immédiatement après les premières et dernières séances de thérapie. Toutefois, au cours de l'expérience, seul le groupe de massage a signalé une augmentation du nombre d'heures de sommeil et une diminution de mouvements durant le sommeil. De plus, les niveaux de substance P ont diminué et les médecins attitrés à des patients ont constaté des niveaux moindres de douleur et moins de points de tension dans le groupe de massothérapie.
« Les effets du massage et de la stimulation électrique transcutanée sur la fibromyalgie » *Sunshine, W., Field, T., Schanberg, S., Quintino, O., Kilmer, T., Fierro, K., Burman, I., Hashimoto, M., McBride, C., & Henteleff, T. (1996). Massage therapy and transcutaneous electrical stimulation effects on fibromyalgia. Journal of Clinical Rheumatology, 2, 18-22.* 30 sujets adultes avec syndrome de fibromyalgie ont été assignés au hasard à du massage ou à une stimulation électrique (TENS), ou à une stimulation électrique dans un groupe non-courant (Sham TENS) pour des traitements de 30 minutes deux fois par semaine pendant 5 semaines.	Les sujets en massothérapie ont rapporté moins d'anxiété et d'état de dépression, leur taux de cortisol étaient plus bas, immédiatement après leurs séances de thérapie le premier et le dernier jour de l'étude. Le groupe TENS a montré des changements similaires, mais seulement après le traitement, le dernier jour de l'étude. Le groupe de thérapie de massage a eu de meilleurs résultats à la mesure du dolorimètre de la douleur. Ils ont également rapporté moins de douleur la dernière semaine, moins de raideur et de fatigue, et moins de nuits de sommeil difficiles. Ainsi, la massothérapie est la thérapie la plus efficace chez ces patients fibromyalgiques.

Syndrome de Down (Trisomie 21)

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Les enfants atteints du Syndrome de Down (trisomie 21) ont amélioré leur tonus musculaire et leurs fonctions motrices après une thérapie par massage » *Field, Tiffany & Largie, Shay & Mora, Dana & Bornstein, Joan & Waldman, Ronnie. (2006). Children with Down syndrome improved in motor functioning and muscle tone following massage therapy. Early Child Development and Care. 176. 395-410. 10.1080/03004430500105233.* 21 enfants en bas âge (moyenne d'âge, 2 ans), atteints du Syndrome de Down, avec des niveaux de fonctionnement moyens à élevés, ayant reçu des soins préalables (PT, OT et orthophonie) ont été aléatoirement assignés pour recevoir également deux heures trente de massage par semaine dans un premier groupe ou des sessions de lecture (groupe témoin) sur une période de deux mois.	Le premier et dernier jour de l'étude, les enfants ont été évalués sur l'échelle du « Developmental Programming for Infants and Young Children » et leur tonus musculaire a été mesuré à l'aide de la nouvelle échelle de Likert. RÉSULTATS : Les enfants du groupe de massage ont expérimenté des gains dans le développement moteur fin et brut. En outre, ils montraient un niveau d'hypotonicité moins sévère au niveau des membres. Ces résultats suggèrent que l'addition de massage à un programme d'intervention pratiqué tôt pourrait augmenter la motricité et le fonctionnement musculaire pour des enfants atteints du Syndrome de Down.

Santé mentale et troubles anxieux et dépressifs

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
La santé mentale et les troubles dépressifs *Diverses études citées dans :* *Arsenault, P. (2014). Les bienfaits médicaux de la massothérapie : une revue de la littérature scientifique. Université de Sherbrooke, Département de médecine familiale, Faculté de médecine.*	La massothérapie est une option de traitement avec « une importance croissante dans le soulagement de la dépression ». Coelho et al (2008), en particulier chez les femmes enceintes (Bell,2008) et les femmes avec le cancer du sein (Krohn et al, 2010).

« Les effets du traitement de la massothérapie chez les personnes déprimées : une méta-analyse. » *Hou, W. H., Chiang, P. T., Hsu, T. Y., Chiu, S. Y., & Yen, Y. C. (2010). Treatment effects of massage therapy in depressed people: a meta-analysis. The Journal of clinical psychiatry, 71(7), 894–901. https://doi.org/10.4088/JCP.09r05009blu* Étudier systématiquement les effets des traitements de massage chez les personnes déprimées en intégrant des données provenant d'études récentes.	Une méta-analyse d'essais contrôlés randomisés (ECR) de la massothérapie chez les personnes défavorisées a été menée en utilisant des études publiées à partir de PubMed , EMBASE , PsycINFO, CINAHL et base de données électroniques du début jusqu'à Juillet 2008. SÉLECTION DES ÉTUDES: Nous avons inclus 17 études portant sur 786 personnes sous 246 références documentées. SYNTHÈSE DES DONNÉES : Tous les essais ont montré des effets positifs de la thérapie de massage sur les personnes déprimées. CONCLUSIONS : La massothérapie est significativement efficace pour des symptômes dépressifs allégée. Cependant, les protocoles normalisés de la massothérapie, diverses échelles de dépression, et les populations cibles dans des études ultérieures sont suggérées.

« Efficacité de la thérapie par massage pour le trouble anxieux généralisé : un essai contrôlé randomisé » *Sherman, K. J., Ludman, E. J., Cook, A. J., Hawkes, R. J., Roy-Byrne, P. P., Bentley, S., Brooks, M. Z., & Cherkin, D. C. (2010). Effectiveness of therapeutic massage for generalized anxiety disorder: a randomized controlled trial. Depression and anxiety, 27(5), 441–450. https://doi.org/10.1002/da.20671* Bien que le massage soit l'un des traitements complémentaires et alternatifs les plus populaires pour l'anxiété, son efficacité n'a jamais été rigoureusement évaluée pour un trouble anxieux diagnostiqué. Cette étude évalue l'efficacité de la thérapie par massage pour les personnes souffrant de trouble anxieux généralisé (TAG).	Soixante-six personnes souffrant de trouble anxieux généralisé (TAG) ont été randomisées en trois groupes : massage thérapeutique (n = 23), thermothérapie (n = 22) ou thérapie en salle de relaxation (n = 23), pour un total de 10 séances sur 12 semaines. La réduction moyenne de l'anxiété a été mesurée à l'aide de l'échelle d'évaluation de l'anxiété de Hamilton (HARS). Les résultats secondaires comprenaient une réduction de 50 % du HARS et la résolution des symptômes du TAG, ainsi que les changements dans les symptômes dépressifs (Questionnaire de Santé du Patient (PHQ-8)), les inquiétudes et les incapacités liées au TAG. Les changements dans ces résultats ont été comparés entre les groupes de massage et les groupes témoins après traitement et à 6 mois en utilisant la régression des équations d'estimation généralisées (GEE). RÉSULTATS : Tous les groupes ont montré des améliorations à la fin du traitement (les scores moyens ajustés pour le HARS variaient de −10,0 à −13,0 ; P < 0,001) et ont maintenu leurs gains lors du suivi de 26 semaines. Aucune différence n'a été observée entre les groupes (P = 0,39). La réduction des symptômes et la résolution du TAG, les symptômes dépressifs, les inquiétudes et les incapacités ont montré des schémas similaires. CONCLUSIONS : Le massage n'était pas supérieur aux traitements de contrôle, et tous ont montré des améliorations cliniquement importantes, probablement dues à une réponse de relaxation généralisée mais bénéfique. Étant donné que la thérapie en salle de relaxation est considérablement moins coûteuse que les autres traitements, une thérapie similaire, présentée de manière cliniquement crédible, pourrait être l'option la plus rentable pour les personnes souffrant de TAG qui souhaitent essayer des thérapies CAM orientées vers la relaxation.

Migraine

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Thérapies manuelles pour la migraine : une revue systématique » *Chaibi, A., Tuchin, P. J., & Russell, M. B. (2011). Manual therapies for migraine: a systematic review. The journal of headache and pain, 12(2), 127–133. https://doi.org/10.1007/s10194-011-0296-6* *Cité dans:* *Arsenault, P. (2014). Les bienfaits médicaux de la massothérapie : une revue de la littérature scientifique. Université de Sherbrooke, Département de médecine familiale, Faculté de médecine.*	Le massage s'est avéré bénéfique dans le traitement de la migraine pour en réduire la fréquence et l'intensité, dans le cas de traitements de 45 minutes centrés sur les zones neuromusculaires et les points de tension du dos, du cou et des épaules à raison d'une fois par semaine durant six semaines.

Dysfonctionnement de l'articulation temporo-mandibulaire

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Modifications des symptômes du dysfonctionnement de l'articulation temporo-mandibulaire après la thérapie par massage : un rapport de cas » *Pierson M. J. (2011). Changes in temporomandibular joint dysfunction symptoms following massage therapy: a case report. International journal of therapeutic massage & bodywork, 4(4), 37–47. https://doi.org/10.3822/ijtmb.v4i4.110* L'objectif de ce rapport de cas était de décrire les effets de la thérapie par massage sur une femme souffrant de dysfonctionnement de l'articulation temporo-mandibulaire. La patiente, âgée de 26 ans, présentait principalement des symptômes tels que la douleur, une diminution de l'amplitude des mouvements, des claquements et des crépitations. Ces symptômes étaient apparemment associés au stress émotionnel et au bruxisme.	Dix séances de thérapie par massage de 45 minutes ont été administrées sur une période de cinq semaines. Les progrès de la cliente ont été suivis par une évaluation initiale, intermédiaire et finale, à l'aide de tests d'amplitude de mouvement, d'entretiens personnels, d'un test orthopédique et d'une analyse posturale. Les progrès ont également été évalués grâce à un journal quotidien. La cliente a participé à une routine de soins à domicile comprenant des étirements, de l'automassage, un entraînement postural, un exercice de proprioception et de l'hydrothérapie. Les résultats incluent une augmentation de l'ouverture maximale de 3,1 cm à 3,8 cm, une augmentation globale de l'amplitude des mouvements du cou, une diminution de l'hypertonicité musculaire selon l'échelle de Wendy Nickel, une diminution de la douleur de 7/10 à 3/10 sur une échelle numérique de la douleur, et une réduction du stress.

Enfants et nourrissons prématurées ou à faible poids

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Thérapie par massage pour les nourrissons prématurés et/ou de faible poids de naissance visant à améliorer la prise de poids et/ou à réduire la durée de séjour à l'hôpital » Vickers, A., Ohlsson, A., Lacy, J. B., & Horsley, A. (2004). Massage for promoting growth and development of preterm and/or low birth-weight infants. The Cochrane database of systematic reviews, 2004(2), CD000390. https://doi.org/10.1002/14651858.CD000390.pub2 Objectifs : Déterminer si les nourrissons prématurés et/ou de faible poids de naissance exposés au massage présentent une amélioration de la prise de poids et un congé plus précoce par rapport aux nourrissons recevant les soins standard ; déterminer si le massage a d'autres effets bénéfiques ou nocifs sur cette population.	Essais randomisés dans lesquels des nourrissons avec un âge gestationnel à la naissance de moins de 37 semaines ou un poids de naissance inférieur à 2500 g ont reçu une stimulation tactile systématique par des mains humaines. Au moins un résultat évaluant la prise de poids, la durée du séjour, le comportement ou le développement devait être rapporté. Les données extraites de chaque essai comprenaient les caractéristiques de base de l'échantillon, la prise de poids, la durée du séjour et les résultats comportementaux et développementaux. Les résultats physiologiques et biochimiques n'ont pas été enregistrés. Les données ont été extraites indépendamment par trois examinateurs. L'analyse statistique a été réalisée en utilisant les méthodes standard de la Cochrane Collaboration. Les interventions par massage ont amélioré la prise de poids quotidienne de 5,1 g (IC 95% 3,5, 6,7 g). Il n'y a aucune preuve que le toucher doux et immobile soit bénéfique (augmentation de la prise de poids quotidienne de 0,2 g ; IC 95% -1,2, 1,6 g). Les interventions par massage semblent également réduire la durée du séjour de 4,5 jours (IC 95% 2,4, 6,5), bien que des préoccupations méthodologiques concernant l'aveuglement de ce résultat existent. Il y a également quelques preuves que les interventions par massage ont un effet légèrement positif sur les complications postnatales et le poids à 4-6 mois. Cependant, des préoccupations sérieuses concernant la qualité méthodologique des études incluses, en particulier en ce qui concerne le rapport sélectif des résultats, affaiblissent la crédibilité de ces conclusions.

« Réponses de la fréquence cardiaque au pain procédural chez les nourrissons prématurés massés » *Diego, M. A., Field, T., & Hernandez-Reif, M. (2009). Procedural pain heart rate responses in massaged preterm infants. Infant behavior & development, 32(2), 226–229. https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2008.12.001*	Les réponses de la fréquence cardiaque (FC) à l'enlèvement d'un électrode de surveillance ont été évaluées chez 56 nourrissons prématurés ayant reçu un massage à pression modérée, à pression légère ou sans massage. Les nourrissons ayant reçu un massage à pression modérée ont montré des augmentations plus faibles de la FC, ce qui suggère une réponse à la douleur atténuée. De plus, la fréquence cardiaque des nourrissons ayant reçu un massage à pression modérée est revenue plus rapidement à la ligne de base que celle des autres groupes, indiquant un taux de récupération plus rapide.

Douleurs chroniques

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Efficacité de la thérapie par massage pour la douleur chronique non maligne : une revue » *Tsao J. C. (2007). Effectiveness of massage therapy for chronic, non-malignant pain: a review. Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM, 4(2), 165–179. https://doi.org/10.1093/ecam/nel109* L'objectif est de fournir un aperçu général de la littérature sur l'efficacité du massage pour diverses douleurs chroniques non malignes, afin d'identifier les lacunes dans la recherche et d'informer les futures études cliniques.	La recherche existante offre un soutien assez solide pour les effets analgésiques du massage dans le cas des douleurs lombaires non spécifiques, mais un soutien modéré pour les douleurs à l'épaule et les céphalées. Il existe un soutien modeste et préliminaire pour l'utilisation du massage dans le traitement de la fibromyalgie, des douleurs chroniques mixtes, des douleurs cervicales et du syndrome du canal carpien. Ainsi, les recherches jusqu'à présent fournissent des niveaux variés de preuves concernant les bienfaits de la thérapie par massage pour différentes conditions de douleur chronique.

Ménopause

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« L'impact du massage des pieds sur l'anxiété, la fatigue et le sommeil chez les femmes post-ménopausées : un essai randomisé contrôlé. » *Gökbulut, N., Ibici Akça, E., & Karakayali Ay, Ç. (2022). The impact of foot massage given to postmenopausal women on anxiety, fatigue, and sleep: a randomized-controlled trial. Menopause (New York, N.Y.), 29(11), 1254–1262. https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002062* Cette étude vise à déterminer l'impact du massage des pieds sur l'anxiété, la fatigue et le sommeil chez les femmes post-ménopausées.	Cette étude randomisée contrôlée a inclus 70 femmes en Turquie, réparties en deux groupes : 35 femmes ont reçu un massage des pieds quotidiennement pendant 7 jours, tandis que 35 femmes dans le groupe témoin n'ont reçu aucune intervention. Les mesures ont été effectuées à l'aide de l'échelle de sévérité de la fatigue (FSS) et de l'inventaire d'anxiété de Beck (BAI). Les résultats ont montré que, après l'intervention, le groupe ayant reçu le massage des pieds avait des scores FSS et BAI significativement plus bas, ainsi qu'une durée de sommeil quotidienne plus longue par rapport au groupe témoin. Les différences observées étaient statistiquement significatives ($P < 0,001$). En conclusion, le massage des pieds pendant la ménopause améliore la durée du sommeil et réduit la fatigue et l'anxiété.

Soins palliatifs

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« "Je ne savais pas que les massages pouvaient faire cela" : une analyse qualitative de la perception des patients hospitalisés recevant une thérapie par massage de la part de thérapeutes spécialisés » *Kelemen, A., Anderson, E., Jordan, K., Cates, L. C., Shipp, G., & Groninger, H. (2020). "I Didn't Know Massages Could Do That:" A qualitative analysis of the perception of hospitalized patients receiving massage therapy from specially trained massage therapists. Complementary therapies in medicine, 52, 102509. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102509* Cette étude a examiné la perception et l'expérience des patients hospitalisés éligibles aux soins palliatifs recevant une thérapie par massage de la part de thérapeutes spécialisés.	Vingt patients hospitalisés en soins palliatifs ont reçu trois types différents de thérapie par massage de la part de thérapeutes spécialisés. Ils ont été interviewés pour recueillir leurs impressions et perceptions sur l'expérience de massage. L'analyse des données, utilisant une approche de théorie ancrée, a révélé que les participants percevaient généralement le massage de manière positive. Ils ont constaté que le massage offrait un contraste par rapport à l'environnement hospitalier et aidait à réduire la détresse tout en créant une sensation de paix, même si cela était temporaire. En conclusion, les entretiens ont montré que la thérapie par massage peut améliorer la qualité de vie des patients gravement malades en atténuant certains des défis les plus courants associés à leur état.

VIH/Sida

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Massothérapie chez les patients atteints du VIH/sida » *Hillier SL, Louw Q, Morris L, Uwimana J, Statham S. Massage therapy for people with HIV/AIDS. Cochrane Database of Systematic Reviews 2010, Issue 1. Art. No.: CD007502. DOI: 10.1002/14651858.CD007502.pub2* L'objectif de cette revue systématique était d'examiner l'innocuité et l'efficacité de la massothérapie sur les paramètres de la qualité de vie, de la douleur et du système immunitaire chez les personnes vivant avec le VIH ou le sida.	Les personnes qui vivent avec le VIH/sida peuvent voir leur qualité de vie réduite en raison des complications de la maladie. La massothérapie pourrait aider ces patients en améliorant leur santé générale et leurs capacités à gérer le stress. Nous avons effectué une revue systématique des études comparant une massothérapie à d'autres formes de thérapie ou à une absence de thérapie. Nous avons identifié quatre essais contrôlés randomisés qui utilisaient la massothérapie chez des enfants, des adolescents ou des adultes atteints du VIH ou du sida en phase terminale. Cette revue de la littérature confirme que la massothérapie peut être bénéfique chez les patients atteints du VIH/sida en améliorant leur qualité de vie, en particulier lorsque cette thérapie est combinée à d'autres techniques telles qu'une formation à la méditation et à la relaxation, et conférer davantage de bénéfices que n'importe laquelle de ces techniques pratiquée individuellement. De plus, il se pourrait que la massothérapie améliore la capacité de leur organisme à combattre la maladie ; néanmoins, ce résultat n'a pas encore été démontré de manière convaincante. D'autres études devraient être réalisées afin d'étudier cette question ; en attendant les résultats, les patients atteints du VIH/sida devraient utiliser la massothérapie pour améliorer leur qualité de vie, à condition de se fixer des objectifs clairs et de contrôler leur réponse à la thérapie.

COVID long

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Les effets multisystémiques du syndrome post-COVID et les avantages potentiels de la thérapie par massage dans les soins du COVID long » *Wheibe, E., Dalkin, B. H., Meltzer, H. C., Russ-Sellers, R., & Grier, J. T. (2024). The Multisystem effects of Long COVID Syndrome and Potential Benefits of Massage Therapy in Long COVID Care. International journal of therapeutic massage & bodywork, 17(1), 19–42. https://doi.org/10.3822/ijtmb.v17i1.767* Cette étude vise à déterminer l'impact du massage des pieds sur l'anxiété, la fatigue et le sommeil chez les femmes post-ménopausées.	Le syndrome de COVID long, complication potentielle de l'infection par le SARS-CoV-2, se caractérise par des symptômes persistants ayant des effets débilitants sur la santé. Cette revue systématique a examiné 17 études de cohorte sur les séquelles post-COVID, identifiant les systèmes pulmonaire et nerveux comme les plus affectés. Les symptômes courants incluent le PTSD, la fatigue, la dyspnée, la toux, les troubles du sommeil, la perte de l'odorat, la douleur abdominale et la diminution de l'appétit. La thérapie par massage, qui a montré des bénéfices pour des symptômes similaires, pourrait être une approche thérapeutique potentielle pour améliorer la qualité de vie des patients atteints de COVID long.

EFFETS BIOLOGIQUES DU MASSAGE SUÉDOIS RÉPÉTÉ

TITRE, AUTEURS, OBJECTIFS	EXPÉRIMENTATION/CONCLUSIONS
« Une étude préliminaire des effets du massage répété sur la fonction hypothalamo-hypophyso-surrénalienne et immunitaire chez des individus en bonne santé : étude des mécanismes d'action et de la posologie » *Rapaport, M. H., Schettler, P., & Bresee, C. (2012). A preliminary study of the effects of repeated massage on hypothalamic-pituitary-adrenal and immune function in healthy individuals: a study of mechanisms of action and dosage. Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.), 18(8), 789–797. https://doi.org/10.1089/acm.2011.0071* Cette étude recueille des données préliminaires sur les effets biologiques du massage suédois répété par rapport à une condition de contrôle de toucher léger.	Le design de l'étude était une comparaison sur 5 semaines entre le massage suédois répété et un toucher léger, en évaluant l'oxytocine (OT), l'arginine-vasopressine (AVP), l'hormone corticotrope (ACTH), le cortisol (CORT), les marqueurs lymphocytaires phénotypiques circulants et la fonction des cytokines stimulées par les mitogènes. L'étude comprenait 45 minutes de massage suédois ou de toucher léger, en utilisant des protocoles hautement spécifiés et identiques, soit hebdomadairement, soit deux fois par semaine pendant 5 semaines. Par rapport à la condition de contrôle par toucher, le massage suédois hebdomadaire a stimulé un schéma soutenu d'augmentation des marqueurs lymphocytaires phénotypiques circulants et de diminution de la production de cytokines stimulées par les mitogènes, similaire à ce qui avait été précédemment rapporté pour une seule séance de massage, tout en ayant un effet minime sur la fonction hypothalamo-hypophyso-surrénalienne. Le massage deux fois par semaine a produit un schéma de réponse différent avec une augmentation des niveaux d'OT, une diminution de l'AVP et une diminution du CORT, mais peu d'effet sur les marqueurs phénotypiques lymphocytaires circulants et une légère augmentation des niveaux d'interféron-γ, de facteur de nécrose tumorale-α, d'interleukine (IL)-1b et d'IL-2 stimulés par les mitogènes, suggérant une production accrue de cytokines pro-inflammatoires. CONCLUSIONS : Les actions biologiques cumulatives du massage et du toucher persistent pendant plusieurs jours ou une semaine, et ces effets varient profondément en fonction de la posologie (fréquence) des séances. Des études de confirmation sur des échantillons plus grands sont nécessaires.