

A close-up photograph of a woman with blonde hair lying down, smiling as she receives a massage on her shoulder. A person in a white lab coat is performing the massage. The background is a blurred blue and white striped pattern. In the foreground, there are some white flowers and smooth, light-colored stones.

MASSAGE ET MÉNOPAUSE

3 études concluantes

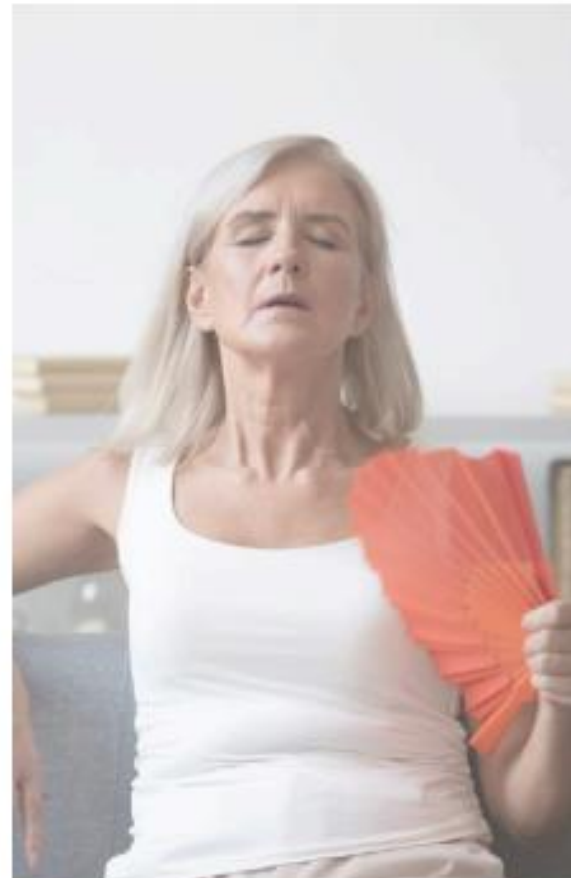
Par Katja Prpic

Les symptômes de la ménopause incluent l'anxiété et les bouffées de chaleur. De nouvelles recherches montrent que le massage et le massage aromathérapeutique réduisent les symptômes de la ménopause.

Les résultats d'une étude de 2012 publiée sur www.pubmed.gov, démontrent que le massage et le massage aromathérapeutique sont efficaces pour réduire les symptômes de la ménopause, toutefois, le massage aromathérapeutique s'est révélé plus efficace que le simple massage.

Les chercheurs de cette étude, de la Faculté des sciences infirmières et de la sage-femme de l'Université des sciences médicales de Téhéran, en Iran, ont entrepris de comparer le massage, le massage aromathérapeutique et un groupe témoin.

un essai clinique randomisé contrôlé par placebo a été mené dans une clinique de la ménopause dans un hôpital de gynécologie à Téhéran. La population de l'étude comprenait 90 femmes qui ont été assignées à un groupe de massage aromathérapeutique, à un groupe de massage placebo ou à un groupe témoin. Chaque participante du groupe de massage aromathérapeutique a reçu des séances de traitement aromathérapeutique de 30 minutes deux fois par semaine pendant 4 semaines avec de l'huile aromatique, tandis que les participantes du groupe de massage placebo ont reçu le même traitement avec de l'huile neutre. Aucun traitement n'a été fourni aux participantes du groupe témoin. Les mesures des résultats dans cette étude étaient les symptômes de la ménopause, obtenus à travers l'échelle de notation de la ménopause.



Les résultats de l'étude démontrent que le massage et le massage aromathérapeutique sont efficaces pour réduire les symptômes de la ménopause. Cependant, le massage aromathérapeutique s'est révélé plus efficace que le simple massage.

En 2020, L'objectif d'une autre étude était de déterminer comment le massage de la sphère craniofaciale influençait la qualité de vie des femmes, en particulier en ce qui concerne les symptômes de la ménopause, la santé mentale et la perception de l'image corporelle. Pour atteindre cet objectif, un traitement basé sur la thérapie manuelle par massage a été réalisé, et ses effets ont été évalués immédiatement après le traitement (post-test) et un mois après son achèvement (suivi). Les résultats suggèrent que la technique de massage crânien a eu un effet positif.

Le protocole de massage craniofacial appliqué à la sphère craniofaciale a des effets positifs sur la qualité de vie perçue en relation avec les symptômes éprouvés par les femmes en ménopause, et des améliorations de la santé mentale et de l'image corporelle ont été observées dans cette population. De plus, il constitue une option thérapeutique valide basée sur la thérapie physique pour les cliniciens.



Les bienfaits thérapeutiques du massage sont donc reconnus. Une nouvelle étude suggère que le massage des pieds, en particulier, peut aider à réduire un certain nombre de symptômes courants de la ménopause, notamment les perturbations du sommeil, en augmentant efficacement la durée du sommeil d'une heure par jour en moyenne. Les résultats de l'étude sont publiés en ligne aujourd'hui dans *Menopause*, la revue de la North American Menopause Society (NAMS).

Pendant la transition de la ménopause, une carence en œstrogènes peut entraîner un certain nombre de problèmes de santé physique et mentale, notamment l'insomnie, les bouffées de chaleur, la sécheresse vaginale, les maux de tête et l'anxiété. Bien que les bouffées de chaleur et les humeurs négatives observées couramment pendant la transition ménopausique s'améliorent souvent, des conditions telles que les troubles du sommeil et la sécheresse vaginale ont tendance à persister ou à s'aggraver avec le temps. La fatigue survient souvent à cause des bouffées de chaleur et de la mauvaise qualité du sommeil.

En fait, la fatigue est souvent l'une des trois principales plaintes liées à la ménopause et est présente chez plus d'un tiers des femmes de plus de 45 ans.

Bien que l'hormonothérapie soit reconnue comme une option de traitement efficace pour de nombreux symptômes de la ménopause, y compris les bouffées de chaleur, toutes les femmes ne sont pas en mesure ou ne souhaitent pas prendre des hormones.





Il est donc nécessaire d'identifier d'autres approches, y compris des traitements complémentaires et alternatifs, pour soulager les divers symptômes physiques et mentaux qui accompagnent souvent la transition ménopausique.

La réflexologie, qui est un type spécifique de massothérapie, a montré qu'elle aide à améliorer la relaxation. Le massage des pieds, en particulier, permettrait aux individus de se détendre, de réduire le stress et de rétablir l'équilibre du corps en stimulant les cellules nerveuses situées dans les jambes. Des études antérieures ont suggéré que la réflexologie plantaire est une intervention efficace pour réduire le stress et la fatigue chez les femmes préménopausées. Cependant, aucune étude précédente n'avait évalué les effets du massage des pieds sur l'anxiété, la fatigue et le sommeil chez les femmes postménopausées.

Dans cette nouvelle étude à petite échelle, les chercheurs ont spécifiquement cherché à évaluer les effets du massage des pieds sur l'anxiété, la fatigue et le sommeil chez les femmes postménopausées. Les résultats de l'étude conduite en Turquie ont déterminé que le massage des pieds appliqué pendant la ménopause augmente la durée moyenne du sommeil quotidien, jusqu'à une heure par jour, et réduit les niveaux de fatigue et d'anxiété chez les femmes.



Les résultats de l'étude sont publiés dans l'article intitulé « L'impact du massage des pieds sur l'anxiété, la fatigue et le sommeil des femmes postménopausées : un essai randomisé contrôlé ».

Les troubles du sommeil, la fatigue et les symptômes d'anxiété sont courants pendant la ménopause. Cette petite étude menée chez des femmes turques montre comment une intervention simple et peu coûteuse comme le massage des pieds peut améliorer ces symptômes gênants chez les femmes postménopausées. Bien que des études supplémentaires soient nécessaires pour confirmer ces résultats dans d'autres populations de femmes postménopausées, il y a peu d'inconvénients à recommander le massage des pieds comme option non hormonale pour aider à soulager les symptômes, conclue la [NAMs-The North American Menopause Society](#).