

# ÉTUDE SCIENTIFIQUE

Par  
**PRO**  
SPA

**LE MASSAGE AU TRAVAIL  
UN ATOUT MAJEUR**



Une nouvelle étude s'est penchée sur les détails physiologiques de la façon dont des massages, même courts peuvent activer les systèmes de relaxation du corps.

Les chercheurs à l'origine de ce projet ont montré qu'un massage de 10 minutes peut suffire pour activer les mécanismes de lutte contre le stress du corps et restaurer une certaine tranquillité d'esprit, une découverte qu'ils espèrent pouvoir conduire à de nouveaux traitements pour les affections liées au stress comme la dépression.

La recherche a été menée à l'Université allemande de Constance et les résultats ne surprendront peut-être pas les amateurs de massage, même si les détails physiologiques qui les sous-tendent sont à la fois intéressants et significatifs. Les chercheurs ont développé ce qu'ils appellent la première approche standardisée pour tester comment le massage, peut stimuler la relaxation mentale et physique.



Plus précisément, l'équipe a entrepris d'explorer les effets du massage sur le système nerveux parasympathique (SNP), une branche majeure du système nerveux autonome et responsable des fonctions inconscientes lorsque le corps est au repos, comme la respiration et la digestion. Le SNP est également chargé de nous aider à combattre le stress lorsque nous sommes confrontés à des menaces et joue donc un rôle important en nous aidant à entrer en mode relaxation.

Au cœur de la recherche se trouve le nerf vague, le plus gros nerf du SNP, qui s'étend de l'abdomen jusqu'au cerveau. Ce nerf a été associé à une gamme de traitements médicaux de pointe, notamment des thérapies anti-âge et contre l'obésité, et était au cœur d'une étude de 2017 dans laquelle la conscience a été déclenchée chez un homme qui avait passé 15 ans dans un état végétatif.

Les auteurs de la nouvelle étude ont élaboré des expériences dans lesquelles 63 femmes en bonne santé ont été divisées en trois groupes. Le premier groupe a reçu un massage de la tête et du cou de 10 minutes pour stimuler activement le nerf vague et, par conséquent, le SNP. Le deuxième groupe a reçu le même massage de 10 minutes mais avec des mouvements de caresses doux appliqués partout, tandis que le troisième groupe a été invité à s'asseoir tranquillement à table.

L'équipe a ensuite mesuré la relaxation physiologique chez les sujets en surveillant leur fréquence cardiaque et en suivant la variabilité de leur fréquence cardiaque, ce qui peut être utilisé comme indicateur de la façon dont le SNP réagit aux changements de l'environnement et, par conséquent, du degré de relaxation du corps. Les scientifiques ont également utilisé des questionnaires pour interroger les participants sur leur degré de relaxation ou de stress sur le plan psychologique.



Tous les groupes ont connu une réduction du stress psychologique et physiologique, y compris ceux qui se reposaient simplement à table. Des augmentations significatives de la variabilité de la fréquence cardiaque, indiquant que le SNP était activé et que le corps était physiologiquement plus détendu, ont été observées chez tous les participants, bien que l'effet ait été plus important pour ceux qui ont reçu un massage. Il est intéressant de noter que le fait que le massage soit doux ou modéré ne semble faire aucune différence.

Un simple massage, même léger de 10 minutes, est un moyen efficace de stimuler le moteur physiologique de relaxation de votre corps.

Les chercheurs notent que leurs travaux n'en sont qu'à leurs débuts, avec davantage de validation des techniques nécessaires pour véritablement éclairer notre compréhension du stress et de la relaxation. Mais ils espèrent que cette méthode standardisée pourra servir de tremplin pour explorer l'efficacité d'autres techniques de relaxation, et peut-être offrir de nouvelles formes de rééducation aux personnes souffrant de conditions liées au stress telles que la dépression.

Le massage, étant une thérapie de relaxation très utilisée, il a été le sujet de leur première étude, la prochaine étape consistera à tester si d'autres interventions brèves, comme les exercices de respiration et la méditation, montreront des résultats de relaxation psychologique et physiologique similaires.

La recherche a été publiée dans la revue Scientific Reports.

[Source : Université de Constance](#)

