

L'effet et les bénéfices du massage

CHAPITRE 16

Nous avons vu dans le chapitre 10 que les gestes réalisés durant le massage sont riches de signification et regorgent de symbolisme selon l'interprétation que chaque culture en fait. Rien n'est négligé. Masser un nourrisson n'est pas aussi simple qu'il y paraît. Car si la technique, les gestes et leurs intensités ont un impact sur la qualité du massage, la partie massée aussi. Chaque zone a des effets précis et doit être traitée de manière distincte : par pression, étirée, pincée ou inclinée selon sa fonction pour offrir une pluri-sensorialité au tout-petit.



Figure 16.1 Massage du crâne.

L'effet du massage sur les différentes parties du corps

La tête

- **La tête ou le crâne** : à la naissance et durant toute la première année du nourrisson, les os qui forment la structure du crâne ne sont pas soudés. Les diverses sutures qui relient les os entre eux et les fontanelles (points de rencontre entre les différents os du crâne) servent principalement à l'ajustement du crâne lors de son passage dans le bassin maternel durant l'accouchement et par la suite, afin que le cerveau puisse grossir (voir figure 16.1). C'est pour cette raison que la tête du nouveau-né se déforme à l'accouchement. Centre des pensées, siège de la raison, la zone supérieure de la tête est aussi le moteur du corps humain car il induit tous les mouvements, grâce aux nerfs. Le massage de la tête et sa déclinaison combinée à celui de la nuque assure une relaxation totale de l'esprit et du corps. Au niveau capillaire, il augmente l'efficacité de la circulation sanguine, l'oxygénation de l'organisme et un sentiment de plénitude.
- **Le visage** : il s'agit d'une des surfaces les plus sensibles du corps. Cette partie intime est la

plus exposée aux agressions extérieures de la vie courante (soleil, pluie, froid, pollution, etc.). Un massage facial, au niveau du front, des sourcils, des tempes, des sinus allant jusqu'au menton va dissiper le stress.

- **Les oreilles** : leur forme s'apparente à celle d'un fœtus retourné en miniature. D'après la réflexologie et la médecine chinoise, on y retrouve tous les organes du corps. Dans cette logique, leur friction et leur étirement vont donc stimuler tout le corps et y apporter du bien-être et de l'énergie.

Quand on masse certaines parties du corps comme la tête, il y a une conséquence locale et une conséquence à distance sur le corps, par le biais des récepteurs communs qui sont mis en relation par le système nerveux.

Les membres supérieurs

- **Le thorax ou la poitrine** : il s'agit de la cage thoracique et du diaphragme. Son pétrissage va détendre et relâcher les muscles pour que les côtes soient plus mobiles et pour faciliter le processus de respiration (voir figure 16.2).
- **L'abdomen ou le ventre** : il est très sensible. Il se situe entre le thorax et le bassin et regroupe la plupart des organes vitaux. Son positionnement stratégique fait de lui un point d'équilibre pour

le corps. C'est l'endroit de la vie, tout simplement. Le massage du ventre va évacuer le stress, agir sur les organes, la tonicité des muscles abdominaux et le transit.

- **L'épaule** : elle permet la rotation du bras grâce à son articulation et aux muscles qui l'entourent. Elle aussi accumule les tensions de la journée. La masser et l'étendre va l'assouplir, accroître sa mobilité et relâcher les trapèzes, les deltoïdes et les omoplates.
- **Les bras** : ils sont très sollicités durant la vie d'un être humain. Ces membres supérieurs se composent de trois parties : les bras, les avant-bras, les poignets qui se relient aux mains par des articulations. Les bras vont tenir, transporter et effectuer différentes tâches (voir figure 16.3).

- **La main et les doigts** : tout comme le visage, la main est très sensible, elle représente la cartographie du corps. Elle est comme son miroir ou sa carte d'identité parce qu'on y trouve en modèle réduit toutes les parties du corps qui correspondent à des zones réflexes (les organes, les systèmes, etc.). L'extrémité des doigts dissimule une quantité de terminaisons nerveuses. Des pressions sur ces zones de la main vont stimuler les organes, rééquilibrer l'énergie ou dissiper les tensions. Il s'agit de la réflexologie. Par exemple, quand on masse et fait des pressions au niveau de la phalange distale, on agit sur le sinus (voir schéma de la réflexologie palmaire, figure 16.4).
- **Le dos** (incluant les fessiers) : c'est la plus vaste partie à masser. Les muscles qui s'y insèrent



Figure 16.2 Massage de la poitrine.



Figure 16.3 Massage des bras.

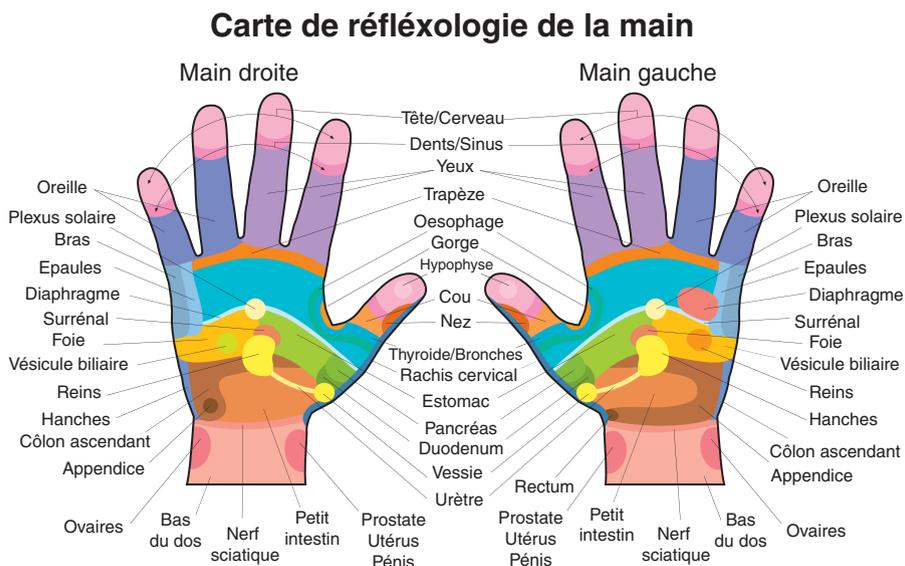


Figure 16.4 Carte de réflexologie palmaire (de la main).

© Peter Hermes Furian – stock.adobe.com

renforcent le maintien de la colonne vertébrale. Les tensions qui se fixent sur les dorsales et les lombaires sont dues aux positions prolongées adoptées durant la journée et au stress. Le massage du dos (et des fesses) conduit à dénouer les éventuelles contractures musculaires et à tonifier les muscles.

- **La colonne vertébrale** : chez le fœtus elle se développe dès la quatrième semaine de grossesse. Tous les membres convergent vers elle, elle devient ainsi le pylône du corps en assurant son maintien malgré sa fragilité puisqu'elle abrite la moelle épinière et qu'elle est le carrefour des nerfs. Les assouplissements et les effleurages autour de cette zone vont avoir un effet sur son alignement et sa détente.

Les membres inférieurs

- **Les jambes** : ces membres inférieurs sont constitués des cuisses, des genoux, des mollets, des chevilles et des pieds. Les jambes servent surtout à la locomotion et à porter le corps. Le travail de massage se fait sur leurs deux faces, postérieure et intérieure, pour leur apporter de la coordination, de l'amplitude, de l'élasticité et de la force (voir figure 16.5).
- **Les pieds et orteils** : sur cette région divisée en zones, nous retrouvons tout comme sur la main, toutes les parties du corps. Les pressions sur des

points particuliers vont agir sur les organes en soulageant les douleurs et redonner un équilibre à l'organisme. Par exemple, en massant le milieu de l'arche du pied, on agit sur la zone de l'appareil digestif (voir schéma de la réflexologie plantaire, figure 16.6).

Les bénéfices du massage du nourrisson

La vision et les effets du massage sont différents d'un continent à l'autre. Très souvent, la finalité du massage est assimilée et réduite à la détente.



Figure 16.5 Massage des jambes.

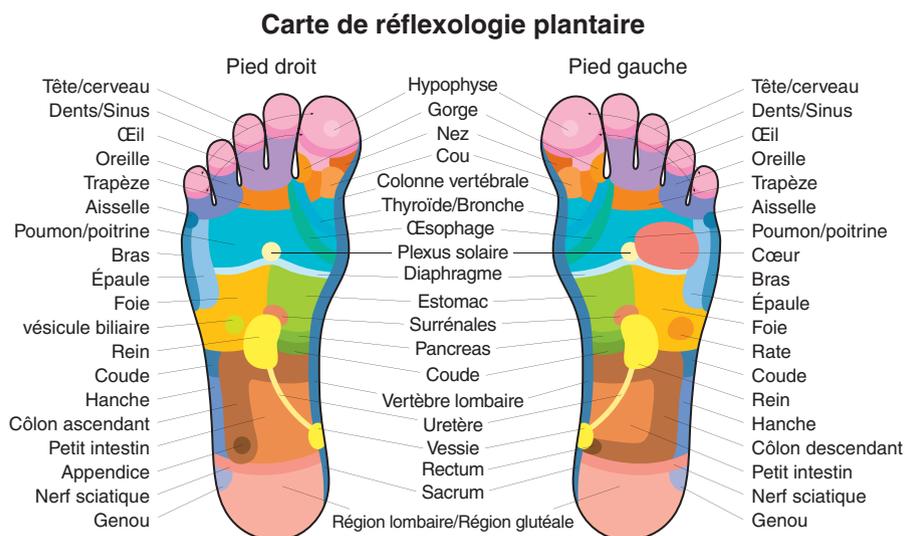


Figure 16.6 Carte de réflexologie planaire (du pied).

© Peter Hermes Furian stock.adobe.com

Pourtant, il produit de multiples bénéfices qui sont indiscutables tant sur le plan physique que psychologique, moteur et affectif. Parmi ces avantages il agit directement sur le corps, l'esprit et le métabolisme. Tout semble indiquer que le massage traditionnel et occidental du nourrisson illustre toutes ces caractéristiques. En toute logique, il apporte de nombreux bienfaits, avec plusieurs objectifs.

Détendre le nourrisson

- Relaxer, apaiser, diminuer la tension (voir figure 16.7).
- Déstresser et aider à mieux dormir et à récupérer. Le massage a un effet anxiolytique, il agit comme un psycho-sédatif.
- Calmer les nourrissons en régulant l'émotion et le comportement.

Façonner le nourrisson

Ce type de massage emploie des procédés qui sont propre à l'Afrique. Il faut savoir que durant la grossesse, les inconscients de la mère et du père rêvent et fantasment le bébé parfait, idéal en termes de corpulence, de beauté, de couleur des yeux et des cheveux, etc. quelle que soit la culture. À la naissance, l'enfant devient réel et ne correspond plus à l'image que les parents en avaient. À ce moment-là, le massage devient un acte naturel dans la plupart des pays qui cherchent à modeler le corps du nouveau-né. On trouve plusieurs objectifs.

- Défroisser la peau. Pour défriper et étirer le nourrisson hypotonique sortant de l'utérus où il était en position fœtale, avec les bras et les jambes pliés (voir figure 16.8).
- Fortifier, endurcir et tonifier le corps mou, car voici comment il est perçu à la naissance : un être inachevé qu'il faut humaniser. On dit même que le corps du récent né est à la frontière entre le visible et l'invisible, entre deux univers, celui des esprits et celui des vivants.
- Accélérer la chute de la peau morte du nourrisson qui pèle suite à la naissance (desquamation) pour qu'il fasse peau neuve (voir figure 16.9). Ce sont des cellules mortes qui se détachent de la couche cornée de l'épiderme.
- Modeler le corps selon les exigences culturelles et accroître la beauté (l'esthétisme). Dès que le nouveau-né est délivré, l'un des premiers gestes



Figure 16.7 Massage relaxant.



Figure 16.8 Massage pour réduire la position fœtale des membres.



Figure 16.9 Massage pour ôter la peau morte.

effectué avant même de faire la connaissance du nourrisson est de lui tirer et masser le nez avec le bout du pouce et l'index ou entre l'index et le majeur pour le rendre plus fin (chez les Peuls et Touaregs, c'est un symbole d'honneur) (voir figure 16.10). C'est aussi un critère de beauté chez certains Capverdiens. Toujours dans ce même esprit de « transformation », le pouce et

l'index sont placés de chaque côté de la joue pour masser. Cela vise, paraît-il, à créer des fossettes. Les sourcils sont redessinés et les oreilles étirées pour les déplier (voir figure 16.11). C'est en somme de la callipédie, autrement dit l'art de faire de beaux enfants. Aucune partie du corps n'est oubliée, la fontanelle, le nez, les lobes des oreilles, les mains, les doigts, la colonne vertébrale, le ventre, les fesses, les cuisses, les pieds et les orteils.

- Rendre le corps conforme. Lors de la naissance, le crâne du nourrisson peut parfois être déformé ou allongé. Le massage de la tête est censé le rendre intelligent ou conforme à la forme prisee dans la tribu d'appartenance. C'est un aspect essentiel car l'appartenance à un groupe social constitue une partie importante dans la construction de l'identité de l'individu. D'ailleurs, pour que le crâne ne se déforme pas lors du couchage, le nourrisson est allongé sur un cale-tête. Chez les Kabyles, la tête est massée dans le but d'éveiller l'enfant.

- Ôter la peur en suspendant le nourrisson (voir figure 16.12) : il est tenu par les pieds, le bras ou la tête, puis lancé en l'air.

Améliorer la motricité

- Avoir un bon développement physique, global et harmonieux. Le massage constitue un levier et un accompagnement de l'acquisition motrice.
- Améliorer le développement sensori-moteur : le massage d'Afrique de l'Ouest est un facteur qui favorise la précocité de l'acquisition de la position assise (vers trois ou quatre mois), de la verticalité et de la marche. C'est un procédé habituel de puériculture pour faire évoluer l'enfant.
- Donner de la souplesse aux membres et aux articulations par les étirements.
- Donner force et robustesse aux muscles grâce aux croisements (voir figure 16.13).
- Acquérir de la coordination en assimilant les gestuelles.



Figure 16.10 Étirement du nez.



Figure 16.12 Suspension par les pieds.



Figure 16.11 Massage des lobes des oreilles.



Figure 16.13 Croisement des bras.

Contenir

- Donner au nourrisson une sensation d'unité corporelle et d'enveloppe psy-corporelle.
- Rassembler les parties de son corps face aux angoisses archaïques de morcèlement (voir figure 16.14). Lui faire ressentir ses limites et diminuer l'angoisse due à la peur du vide ou de la chute, dans un monde qui est bien vaste pour lui, contrairement au ventre de sa mère où la paroi utérine formait une barrière contendante et sécurisante au niveau corporel et psychique.

Intégrer et affiner son schéma corporel

- Le nourrisson prend conscience des limites de son corps, il a une meilleure perception de son corps.

Stimuler

- Stimuler la plasticité du cerveau (en renforçant les connexions dans le cerveau par le toucher).
- Stimuler l'éveil de l'enfant.
- Stimuler la circulation de l'énergie décrite dans la médecine asiatique, qui s'articule autour du rapport entre les fonctions organiques (comme certaines zones reflexes : masser les lobes d'oreilles, la paume de la main ou la plante de pied) (voir figure 16.15).
- Stimuler le système circulatoire en augmentant l'apport sanguin et en créant une meilleure oxygénation de la zone massée.



Figure 16.14 Technique pour réduire les angoisses archaïques de morcèlement.

- Stimuler le système musculaire.
- Stimuler le système sensoriel, par l'éveil de la peau.
- Stimuler le système nerveux et aider à sa maturation. Une étude italienne publiée en 2009 statue que le massage contribue au développement cérébral.
- Stimuler le système parasympathique qui procure le relâchement.
- Stimuler le système olfactif par la sensibilisation aux différentes odeurs des huiles utilisées, par la décongestion du sinus, l'expulsion des mucosités (désencombrement le nez), en atténuant l'atténuation du rhume, et l'amélioration de la respiration.
- Stimuler le système digestif par les manipulations sur le ventre en agissant sur les muscles qui aident au transport des aliments et sur le circuit d'élimination des déchets.



Figure 16.15 Massage des zones réflexes de la plante du pied.

- Stimuler le système immunitaire en le renforçant, par le fait d'agir sur l'ensemble des systèmes énumérés ci-dessus, en particulier le système lymphatique, ce qui aide à avoir une meilleure capacité à lutter contre les infections et maladies.

Amenuiser la douleur en étant une alternative à la médecine allopathique

- en apaisant les maux de tête;
- en débouchant le canal lacrymal;
- en soulageant les otites;
- en diminuant la douleur de la poussée dentaire;
- en décongestionnant la poitrine;
- en soulageant les coliques (présentes chez 25 % des nouveau-nés), les ballonnements et en facilitant la digestion (voir figure 16.16);
- en régulant le transit (constipations et gaz);
- en activant la cicatrisation des tissus abîmés ou des zones contracturées;
- en agissant sur le drainage lymphatique;
- en débloquent des zones pour prévenir des troubles musculo-squelettiques;
- en délestant les souffrances physiques et mentales;
- en réduisant la durée d'hospitalisation des enfants prématurés en néonatalogie d'environ trois à six jours (étude réalisée par Tiffany Field, psychologue, à la tête du Touch Research Insti-



Figure 16.16 Massage pour soulager les coliques.

- tute à la Faculté de médecine de l'Université de Miami dans les années 1980);
- en augmentant la prise de poids chez les enfants prématurés, estimée entre 21 et 48 % par rapport aux enfants qui ne sont pas massés et étant un activateur du développement neurologique (voir les travaux du docteur Ruth Rice de 1977);
- en augmentant l'efficacité du développement cérébral des enfants prématurés;
- chez les prématurés qui ressentent la douleur de façon plus intense qu'un nourrisson né à terme.
- Réduire le taux de bilirubinémie dans le sang.

Rassurer.

- Diminuer les pleurs.

Favoriser l'échange

- par la communication à travers le langage corporel non verbal, visuel et kinesthésique (qui est en lien avec les mouvements du corps) grâce au toucher ;
- en renforçant et en intensifiant le lien mère-enfant ou père-enfant à travers des gestes qui évoquent un moment de tendresse et de plaisir;
- en permettant un instant d'intimité et de nouer de l'affectivité;
- en générant des relations de bonne qualité avec l'autre et en se connectant avec lui;
- en offrant de la tendresse(voir figure 16.17).



Figure 16.17 Massage pour détendre le nourrisson.

Valoriser les aptitudes des parents

- en leur apprenant la pleine conscience : lorsqu'un parent masse le nourrisson et qu'il se sent lui-même bien et donne tout son amour et toute sa tendresse, survient alors l'expérience du bonheur. La participation complète de l'adulte et l'écoute est nécessaire pour capter et susciter l'intérêt de l'enfant. Avec cette notion de pleine conscience, le massage profite au masseur et à la personne massée;
- en leur permettant d'avoir une image positive d'eux et de se sentir gratifiés émotionnellement, utiles et présents;
- en étant complice avec l'enfant;
- en fondant et en entretenant une relation de confiance.

Bibliographie

- Bateson Gregory, Goffman Erving, Hall Edward, Paul Watzlawick. *La Nouvelle Communication*. Le Seuil; 2014.
- Field Tiffany. *Massage Therapy Research Review*, article mis en ligne sur HHS Public Access; 2016.

Fontaine Anne-Marie. *L'Observation professionnelle des jeunes enfants : un travail d'équipe*. Éditions Philippe Duval; 2011.

Livingston Karen, Beider Shay, Kant Alexis, Gallardo Constance, Joseph Michael. *Touch and massage for medically fragile infants*. Gold Advance Access Publications; 2007.

Porreca Alessio, Parolin Micol, Bozza guisy, Freato Susanna, Simonelli Alexandra. « Le massage infantile et la qualité des premières interactions mère-enfant : existe-t-il des associations avec le bien-être psychologique maternel, la qualité conjugale et le soutien social? », en anglais. *Frontiers in psychology* 2017; 383.

Rapaport M, Schettler P, Larson E, Edwards S, Dunlop B, Rakofsky J, Kinkead B. *Acute Swedish massage monotherapy successfully remediates symptoms of generalized anxiety disorder : A proof-of-concept randomized controlled study*. *The journal of clinical psychiatry* 2016;77.

Liens Internet

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5239787/