

RESUME

Le massage est une des techniques de traitement les plus anciennes pratiquées depuis l'Antiquité, il fait partie intégrante des compétences et de la pratique masso-kinésithérapique. Cependant, ses effets sont le plus souvent admis et reposent sur des constats subjectifs plus que sur de réelles preuves scientifiques.

Le but de ce mémoire est de rechercher, dans la littérature, les expérimentations et écrits, permettant d'apporter des preuves sur les effets réels du massage. Cela en se basant sur les ouvrages et les études portant sur les techniques de base de l'enseignement. La période définie est de 10 ans (2003-2013), avec en toile de fond des références plus anciennes mais restant des éléments phares.

Les résultats confirment les constats et montrent des effets bénéfiques du massage, que ce soit au niveau de la peau, du système musculo-squelettique, de la circulation de retour ou encore de la constipation. Mais les études rapportent aussi une efficacité sur la douleur, le stress et l'anxiété ou la récupération post-effort, notamment chez le sportif.

Mots-clés : massage, effets du massage, effets physiologiques, preuves massage

Keywords : massage, effects of massage, physiological effects, massage evidence