

RESUME :

CONTEXTE : le massage est utilisé depuis toujours, en se basant sur des preuves empiriques. En effet, peu d'études arrivent à objectiver ses actions. Ce travail a pour but de contribuer à la validation scientifique de l'effet du massage sur le tonus musculaire. Pour l'analyser, nous utilisons un électromyogramme de surface.

Après une recherche bibliographique dans les grandes bases de données (Kinédoc, PubMed, PEDro, Cochrane) nous avons établi un cadre théorique, définissant le massage, les techniques utilisées dans le protocole, le tonus musculaire, et l'EMG de surface.

POPULATION : l'étude a été réalisée sur 30 sujets sains, 14 hommes et 16 femmes.

PROTOCOLE : il consiste à mesurer le tonus musculaire des muscles gastrocnémiens, avant et après un massage associant l'effleurage, les pressions glissées et le pétrissage.

Après un temps de repos de 10 min, le sujet est installé en procubitus sur une table de massage, un coussin demi-lune sous les chevilles.

Les électrodes sont placées sur les gastrocnémiens de la jambe gauche. 1 min après l'installation, les premières prises de mesure du tonus de base au repos et du tonus d'action pendant une contraction maximale volontaire du sujet sont réalisées.

Ensuite, nous retirons les électrodes et passons au massage, qui dure 12 min.

Enfin, nous replaçons les électrodes, et reprenons les mesures 1 min après la fin du massage.

RESULTATS : le massage diminue le tonus de base de 32,7% et augmente le tonus d'action de 12,8%, et ce de façon statistiquement significative. Il n'existe aucune différence significative en fonction du sexe, ou de l'activité sportive.

CONCLUSION: aux vues de nos résultats, en accord avec ceux trouvés dans la littérature, nous pouvons conclure que le massage est indiqué pour favoriser la détente, ainsi que l'éveil musculaire. Cependant, l'EMG de surface présente des limites, et notre protocole pourrait être amélioré (groupe témoin, effet dans le temps, durée/rythme du massage et différence entre les techniques).

MOTS CLES : massage, tonus musculaire, électromyographie surface.

KEYWORDS : massage, muscular tone, surface electromyography.