



Téléphone/Phone  
(514) 648-8111  
Sans frais/Toll free:  
1-866-648-8111



**ACTMD - Association Canadienne des thérapeutes en Médecines Douces**  
**CATCM - Canadian Association of Therapists in Complementary Medicine**

**ACDM - Association Canadienne des Massothérapeutes et Autres thérapeutes en Médecines Alternatives**

[Accueil / Home](#)

[Article du mois](#)  
[Article of the month](#)

## **LES AVANTAGES DE RECEVOIR UN MASSAGE RÉGULIÈREMENT**

*par l'équipe ACTMD*

Une fois que les gens découvrent les nombreux avantages de recevoir un massage, une question se pose- " A quelle fréquence dois-je prendre rendez-vous? " -

Évidemment, il n'y a pas de réponse prédéfinie à cette question, mais les études démontrent que le massage à intervalle régulier est le plus salutaire à votre santé globale.

Un massage hebdomadaire peut sembler être une gâterie, mais les recherches suggèrent qu'il puisse avoir des bénéfices majeurs pour la santé. Des médecins ont commencé à prescrire le massage pour aider des patients à contrôler le stress et la douleur. Le massage est thérapeutique, pas seulement une gâterie ou un luxe.

Les scientifiques constatent maintenant que le massage peut réduire la tension artérielle, stimuler le système immunitaire, combattre les hormones du stress et élever le niveau de sérotonine.

Et rien ne peut égaler le massage pour la relaxation. Les bébés s'endorment plus rapidement après avoir reçu un massage que si on les berce et ils dorment mieux.

Et tous ces facteurs rangent le massage dans la même catégorie que le régime de vie et l'exercice qui maintiennent la santé.

Les effets ne sont pas toujours simples. Le massage peut stimuler les nerfs qui transportent les signaux de la peau au cerveau, déclenchant un changement dans tout le corps. Il a été prouvé que le massage (par opposition au toucher) stimule les nerfs du cerveau, causant la sécrétion des hormones pour l'absorption de la nourriture, incluant l'insuline. La stimulation de nerfs explique probablement les autres bienfaits du massage. Chaque cellule nerveuse a une connexion avec chaque autre cellule nerveuse.

Comme l'exercice, le massage fait plus pour vous si vous les recevez régulièrement, même un traitement mensuel peut aider au maintien de la santé en général. Le toucher est la base de la survie, c'est la seule excuse dont vous avez besoin pour vous le permettre.

Souvenez-vous, votre corps essaie de maintenir une santé optimale en maintenant tous ses systèmes équilibrés. Avec une bonne nutrition, l'exercice et le repos approprié, le massage détend les muscles tendus et stimule la communication des systèmes du corps pour l'aider à faire son travail, pour qu'ainsi vous puissiez vous sentir le mieux possible. Aussi, faites du massage régulier, votre priorité dans votre vie aujourd'hui, pour un demain plus en santé.

© *Copyright* ACTMD