



Par : Sébastien Cherau
redaction@boujemedias.com
Massothérapeute | Kinésithérapeute
Formation en Ostéopathie (CEO)

Tous les bienfaits d'un massage

Personne n'aime avoir mal après la pratique d'un sport. La récupération est donc de mise. Tout un défi ! Comment s'y prendre ? Un massage peut-être ? Oui, mais que fait un massage ? Du bien, c'est certain, et rares sont ceux qui n'aiment pas se faire masser. Plus précisément, pourquoi et comment récupère-t-on mieux et plus vite en se faisant masser ? Nous allons apporter quelques réponses en détaillant les différents effets du massage sur le corps.

Les effets du massage

Reconstruction et réapprovisionnement : les manœuvres vont déclencher une ouverture des vaisseaux sanguins (vasodilatation) et un afflux de sang. C'est une des raisons pour laquelle la température de la région massée s'accroît et que la peau devient rouge. La vasodilatation permet une augmentation d'apport de nutriments et donc de tout le matériel indispensable au réapprovisionnement énergétique de l'organisme et à la reconstruction des tissus nécessairement lésés par la pratique du sport.

Élimination des déchets : selon les manœuvres utilisées, on obtiendra un effet drainant. Il s'agit d'aider par des gestes centripètes le retour du sang vers le cœur. Celui-ci redirigera ce sang vers les filtres que sont le foie et les reins afin de permettre l'évacuation de toutes les toxines générées par la pratique sportive. On favorise ainsi l'élimination de l'acide lactique, des déchets issus de la dégradation des nutriments énergétiques.

Diminution du tonus musculaire : le sport amène une augmentation du tonus musculaire de façon à ce que le corps puisse répondre aux sollicitations de la pratique physique. Cette augmentation de tonus ne devrait pas persister après votre séance d'entraînement ou votre match parce qu'elle entraînerait une fatigue et des tensions musculaires pouvant aller jusqu'à la douleur. Le massage permet de

diminuer le tonus. Comment ? En deux actions : la première sur le muscle lui-même en décontractant les fibres du muscle (amélioration de la circulation locale, action mécanique sur les fibres...) et la deuxième en agissant sur le système nerveux responsable du tonus et en diminuant les réflexes.

Diminution des contractures : le sport peut entraîner des spasmes musculaires (du type crampes) et des contractures (contraction permanente du muscle pouvant être douloureuse, communément appelé « nœud » musculaire). Ceci est dû au travail excessif ou au manque de nutriments, le corps réagissant à cette situation par des spasmes ou des contractures qui sollicitent moins d'énergie. Par l'action mécanique et trophique et en agissant sur le système nerveux, le massage va permettre de diminuer ces nœuds musculaires, voire de les faire disparaître.

Action psychologique : la récupération doit être autant physique que mentale. On ne devrait pas négliger cette fatigue mentale, cette perte de motivation qui peut survenir à la suite d'un match exigeant, d'une course qui vous a demandé un gros investissement personnel ou à la suite d'une longue saison sportive. On récupère physiquement plus vite lorsque le moral va bien. Le massage détend le corps mais aussi la tête. La relaxation qu'apporte le cadre calme et apaisant du massage, le contact des mains du massothérapeute, le fait de se laisser aller dans la détente en oubliant ce qui nous préoccupe, tout cela accélère la récupération.

Comme vous pouvez le constater, le massage est l'un des meilleurs moyens pour récupérer. On nourrit le corps, on élimine ses déchets, on enlève les tensions musculaires et on se relaxe. Quoi de mieux ? Il serait donc dommage de ne pas en profiter. Votre corps et votre tête vous en remercieront.

