



Fédération québécoise  
DES MASSOTHÉRAPEUTES

Agréés

1265, avenue du Mont-Royal Est  
Montréal (Québec) H2J 1Y4  
T 514.97.0505 ou 1 800.363.9609  
F 514.597.0141  
[administration@fqm.qc.ca](mailto:administration@fqm.qc.ca)  
[www.fqm.qc.ca](http://www.fqm.qc.ca)

## LE MASSAGE SUR CHAISE

### Un anti-stress de choix !



Le stress est l'un des grands maux de ce siècle. Il frappe plus particulièrement le travailleur qui tente de s'adapter au rythme de vie effréné et aux horaires de travail interminables. Pour répondre aux exigences sans cesse croissantes de son milieu, le travailleur va au-delà de ses limites et se retrouve bien souvent aux prises avec divers problèmes de santé, tant physique que psychologique, avec pour conséquence un niveau élevé d'absentéisme au travail.

Organisme à but non lucratif dédié à la promotion et l'information en matière de santé dans les milieux de travail, le Groupe de promotion pour la prévention en santé (GP<sup>2</sup>S), incite les entreprises à promouvoir et

à intégrer la santé globale des employés dans leur mode de gestion. Celui-ci soutient qu'«investir dans des programmes de santé basés sur l'amélioration des saines habitudes de vie et de l'environnement de travail rapporte. Les chiffres démontrent que chaque dollar investi dans de tels programmes a généré jusqu'à 5\$ en gains de productivité dans les cinq ans suivant leur lancement»<sup>1</sup>.

### GAINS DE PRODUCTIVITÉ

Selon le GP<sup>2</sup>S, des recherches prouvent qu'éliminer un seul des facteurs de risque lié à «la santé d'un travailleur augmente la productivité au travail de 9% et réduit l'absentéisme de 2%»<sup>2</sup>. Dans le même ordre d'idées, cet organisme affirme qu'«au Québec, de plus en plus d'entreprises proactives en matière de santé réduisent substantiellement leurs cotisations à la CSST, leurs coûts en assurance collective, l'absentéisme et le roulement de leur personne»<sup>3</sup>.

### LA SOLUTION ?

Diverses recherches scientifiques, notamment du Touch Research Institute de l'Université de Miami, ont démontré que la massothérapie est une solution de choix pour induire la relaxation physique et la détente mentale, améliorant ainsi la santé des travailleurs. Le

---

1 GP<sup>2</sup>S, organisme appuyé par le ministère de la Santé et des Services sociaux. En ligne, Accueil, Norme, Pourquoi une norme ? <[www.gp2s.net](http://www.gp2s.net)>.

2 Ibid.

3 GP<sup>2</sup>S, *La santé au travail, une avenue rentable pour tous*. Mémoire remis au ministre des Finances du Québec, lors de la consultation prébudgétaire 2010-2011, p. 8.

massage sur chaise apporterait une diminution du stress au travail et une augmentation significative de la productivité. L'employé est ainsi plus alerte, plus productif, tout en augmentant son sentiment d'appartenance à l'entreprise. L'employeur notera également une diminution du taux d'absentéisme car le massage calme les douleurs, améliore la qualité du sommeil et active le système immunitaire. De plus, le massage sur chaise permet de prévenir et/ou de corriger les lésions attribuables au travail répétitif (LATR).

## **QU'EST-CE QUE LE MASSAGE SUR CHAISE ?**

Le massage sur chaise est né du désir d'intervenir directement sur les lieux de travail afin de soulager les tensions des employés. Facile à déplacer et exigeant peu d'espace, la chaise de massage a été dessinée de façon à rendre accessible les régions tendues du cou, des épaules et du dos.

Le massage sur chaise se pratique généralement sans huile par-dessus les vêtements pendant une quinzaine de minutes, soit le temps d'une pause café. La séance de massage se déroule en trois étapes: relaxation, délogement des toxines et réénergisation. Cette dernière étape permet à la personne massée de se sentir d'attaque pour continuer sa journée de travail.

## **UN SERVICE DE QUALITÉ DONNÉ PAR DES PROFESSIONNELS FQM !**

La Fédération québécoise des massothérapeutes (FQM) regroupe plus de 4 500 professionnels de la massothérapie. Elle se démarque par ses critères rigoureux et ses exigences supérieures, gages de compétence et de professionnalisme pour les clients. Afin d'assurer la sécurité du public, la FQM possède également une structure disciplinaire qui veille à l'application des règles et des normes régissant la pratique de ses membres.

Pour devenir membre de la Fédération, un professionnel en massothérapie doit avoir complété une formation de 400 heures, l'amenant à développer plusieurs compétences. Outre les cours de théorie et de pratique de sa technique de massage, sa formation comprend aussi des cours d'anatomie, de physiologie, de relation d'aide et d'éthique professionnelle. Pour offrir le service de massage sur chaise en entreprise, le massothérapeute doit aussi faire l'apprentissage de mouvements de massage afin d'adapter sa technique au massage sur chaise.

## **LE MASSAGE SUR CHAISE EN ENTREPRISE, UNE SOLUTION POUR VOUS ?**

Au fil des ans, de nombreuses compagnies ont fait appel au service de massage sur chaise. Parmi celles-ci se trouvent des compagnies de renom telles Levis Strauss & Co. (Canada), Procter & Gamble, Magma International, la Sun Life du Canada, Nortel, Vidéotron, IGA, Assurance-vie Desjardins-Laurentienne, Xérox, Microcell, Clearnet, et bien d'autres.

Plusieurs raisons expliquent le succès du massage sur chaise en entreprise:

- le massage se fait directement sur les lieux de travail.
- la séance de massage dure 15 minutes, le temps d'une pause-café.
- les manoeuvres de massage déclenchent rapidement le processus de détente, ce qui va permettre à l'employé de se sentir mieux et d'être plus productif.
- le massage renforce chez l'employé le sentiment d'appartenance envers son employeur.

Les entreprises qui ont fait appel au service de massage sur chaise sont toutes unanimes à conclure qu'un employé en santé représente un atout majeur pour une entreprise !