

Le massage suédois: des effets positifs mesurables sur le stress et le système immunitaire

[Accueil](#) > [Actualités](#) > [Nouvelles](#)



2 novembre 2010 – Une seule séance de massage suédois aurait des effets biologiques mesurables sur le système immunitaire et sur le stress. C'est ce qu'ont observé des chercheurs américains qui ont été surpris de constater des changements aussi importants dans les marqueurs biologiques mesurés.

Ils ont mené un essai pilote¹ auprès de 53 adultes de 18 ans à 45 ans ayant reçu un massage suédois de 45 minutes ou un massage de type « toucher léger » d'une durée similaire (groupe témoin).

Selon les résultats préliminaires, le massage suédois classique réduirait de manière importante les taux sanguins de vasopressine, une hormone libérée en cas de stress et qui augmente la pression artérielle.

Les taux sanguins et salivaires de cortisol, une hormone associée au stress et à l'inflammation, étaient aussi davantage réduits chez les sujets du groupe actif que chez ceux du groupe témoin, bien que la différence était relativement modeste.

Toutefois, le massage suédois n'a pas eu d'effet sur le taux d'ocytocine, une hormone liée à la sensation d'apaisement.

Les auteurs rapportent également que le sang des participants qui avaient reçu le massage suédois renfermait davantage de lymphocytes que celui des sujets du groupe témoin. Les lymphocytes sont des cellules actives du système immunitaire. Cette augmentation des cellules immunitaires circulant dans le sang était modeste, mais significative et constante chez tous les sujets du groupe actif lorsqu'on les comparait à ceux du groupe témoin.

Le sang de ceux qui avaient reçu le massage suédois était aussi systématiquement plus riche en cytokines, de petites protéines qui jouent un rôle dans la régulation de la réponse immunitaire.

L'effet du massage suédois sur la fonction immunitaire pourrait expliquer ses effets positifs dans les cas de maladies inflammatoires, comme l'asthme par exemple.

Les chercheurs associent ces effets neuroendocrinologiques du massage suédois à ceux déjà observés chez les méditants et chez les personnes qui pratiquent le yoga.

Pierre Lefrançois – PasseportSanté.net

1. Rapaport MH, Schettler P, Bresee C. *A Preliminary Study of the Effects of a Single Session of Swedish Massage on Hypothalamic-Pituitary-Adrenal and Immune Function in Normal Individuals.* *J Altern Complement Med.* 2010 Sep 1.