

The background features a stylized illustration of a man and a woman. The man is seated in a red chair, wearing a light blue shirt and dark pants, with his hands raised in a gesture. The woman stands to his right, wearing a white lab coat and dark pants, with her hair in a ponytail. She is pointing her right hand towards the right side of the frame. The scene is split by a diagonal line: the top-left portion is white, and the bottom-right portion is light green.

# AMMIA ASSIS

Qu'en dit la science ?

# « Le stress au travail »

Étude menée par le "Touch Research Institute" - situé au sein de l'école de médecine de l'Université de Miami (seul centre au monde consacré à l'étude du toucher et à ses applications scientifiques et médicale).

## Résultats

- Augmentation du niveau de détente (courbe delta encéphalogramme frontal) ;
- Vigilance renforcée (diminution de l'alpha frontale et bêta puissance) ;
- Vitesse et précision élevées sur les calculs mathématiques ;
- Baisse des niveaux d'anxiété après le massage ;
- Éloignement de la proximité de l'état dépressif dès le premier massage (*baisse du niveau de cortisol dès le premier jour*) ;
- Baisse du niveau de stress lié à la tâche.

D'autres publications scientifiques faites par ce même centre de Recherche (publications dans le International Journal of Neuroscience) démontrent que le massage assis (au moins 15 mn) apporte une réduction de la pression artérielle et l'hypertension artérielle et donc réduit le risque d'infarctus ou d'accident vasculaire, augmente l'immunité du corps humain, réduit le risque inflammatoire musculaire (accidents de sport), et augmente l'humeur positive. (source : Cabinet Alorem)

# “Le concept de massage sur chaise en milieu de travail comme prévention de la surcharge et de la douleur musculosquelettiques”

Étude menée à l'Université de Varsovie.

## Résultats

- Muscles détendus, meilleure relaxation et amélioration du bien-être.
- Presque tous les répondants (91,7%) ont déclaré qu'ils aimeraient continuer les séances de massage au travail.
- Augmentation statistiquement significative du niveau de relaxation et d'amélioration de l'humeur mesurée par des scores appropriés.
- Diminution de la sensibilité à la douleur musculaire.
- L'exécution d'un programme de massage assis dûment et professionnellement exécuté par un praticien sur le lieu de travail peut être efficace pour soulager la surcharge musculosquelettique et l'inconfort dans les zones autour de la colonne vertébrale et dans les membres supérieurs.
- Il semble conseillé de la populariser et d'accroître l'usage de cette pratique pour la prévention des accidents du travail et la surcharge liée aux sports, tant physique que mentale.

# “L’efficacité du massage assis sur le stress et la douleur en oncologie”

Étude menée dans des hôpitaux d’enseignement du cancer (l’un gouvernemental et l’autre privé, situés dans la ville de São Paulo, au Brésil) afin d’évaluer l’efficacité du massage sur chaise pour réduire le stress chronique et les douleurs musculosquelettiques dans l’équipe de soins infirmiers en oncologie

## Résultats

- Le massage a été efficace pour réduire le stress chronique dans l’équipe de soins infirmiers en oncologie. Son efficacité sur la douleur a été observée dans l’interférence des douleurs musculo-squelettiques principalement dans l’activité générale et le travail normal, mais a également montré de bons résultats dans l’humeur et le sommeil.
- Le protocole proposé et six séances d’intervention d’une durée de 15 minutes se sont avérés adéquats pour soulager les signes et symptômes de stress et partiellement de douleurs musculo-squelettiques dans l’équipe soignante.

# “Faisabilité et effet du massage assis offert aux infirmières pendant les heures de travail sur les symptômes liés au stress : une étude pilote”

Étude menée à la Mayo Clinic, approuvée par le Mayo Clinic Institutional Review Board et enregistrée dans le registre des essais cliniques des National Institutes of Health.

## Résultats

- Il est possible d'intégrer des massages hebdomadaires sur chaise de 15 minutes appliqués pendant les heures de travail dans l'horaire des infirmières d'une unité d'hospitalisation psychiatrique et d'une unité ambulatoire de réadaptation de la douleur d'un centre médical universitaire.
- Offrir des massages sur chaise aux infirmières d'une unité psychiatrique ou d'une unité de réadaptation contre la douleur pendant les heures de travail – bien que difficile en raison des horaires cliniques chargés – a permis de réduire considérablement les symptômes liés au stress et a été très apprécié par les infirmières.

# “L’effet d’un programme de massage sur chaise en entreprise sur l’inconfort musculo-squelettique et l’amplitude des mouvements articulaires chez les employés de bureau”

Étude menée dans une entreprise de Ljubljana, en Slovénie. Le *Cornell Musculoskeletal Discomfort Questionnaire* a été utilisé et des mesures d’amplitude de mouvement en degrés ont été prises.

## Résultats

- augmentation de l’amplitude de mouvement pour la flexion latérale cervicale. (28,8 %).
- diminution significative d’inconfort pour le cou et le haut du dos.
- Des séances de massage sur place deux fois par semaine pendant 1 mois sont les interventions les plus efficaces (par rapport à une séance ou à aucune intervention de massage) pour diminuer la durée des douleurs ou inconforts musculo-squelettiques et pour augmenter l’amplitude des mouvements.



[donawenequilibre.fr](https://donawenequilibre.fr)