



Le massage a un mécanisme d'action similaire aux médicaments anti-inflammatoires



le 3 février 2012

Dix minutes de massothérapie aident à réparer les dommages musculaires en réduisant l'inflammation et en renouvelant les mitochondries (responsables de l'énergie) des cellules musculaires, selon une étude canadienne publiée dans la revue *Science Translational Medicine*. Ce mécanisme est similaire à la façon dont les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) agissent, indiquent les chercheurs.

Justin Crane et ses collègues de l'Université McMaster (Ontario) ont mené cette étude avec 11 hommes dans la vingtaine. Après un exercice physique intense sur vélo stationnaire, un massage de 10 minutes était pratiqué sur une jambe. Des biopsies musculaires étaient réalisées avant l'exercice, quelques minutes après le massage et 2,5 heures plus tard.

Le massage était axé sur les muscles extenseurs du genou et incluait 2 minutes d'effleurage, 3 minutes de pétrissage, 3 minutes de *stripping* (massage profond dans lequel une pression est exercée le long des fibres musculaires) et 2 minutes d'effleurage.

Cinq gènes étaient exprimés différemment après le massage et quatre gènes après 2,5 heures. Dans l'ensemble, les différences constatées suggèrent que le massage altère des processus reliés au cytosquelette (organisation moléculaire maintenant la forme de la cellule) et à l'inflammation, les premiers processus étant activés tôt après le massage et les derniers induits plus tardivement. L'effet anti-inflammatoire était confirmé par des niveaux réduits de certains marqueurs immédiatement après le massage alors que d'autres étaient réduits 2,5 plus tard.

Des niveaux plus élevés d'un médiateur de la réparation des tissus étaient constatés et des marqueurs montraient une biogenèse des mitochondries (responsables de l'énergie dans les cellules).

"Ces résultats suggèrent que les effets positifs perçus du massage sont le résultat d'une diminution de la production de cytokines inflammatoires, ce qui peut réduire la douleur par le même mécanisme que les médicaments anti-inflammatoires comme les AINS", concluent les chercheurs.

Ils élucident les effets biologiques des massages dans le muscle squelettique et fournissent des preuves que les thérapies de manipulation peuvent être justifiées dans la pratique médicale, ajoutent-ils.

Source : <http://www.psychomedia.qc.ca/douleur/2012-02-03/effet-du-massage-similaire-aux-medicaments-anti-inflammatoires>, Psychomédia avec source: Medscape.