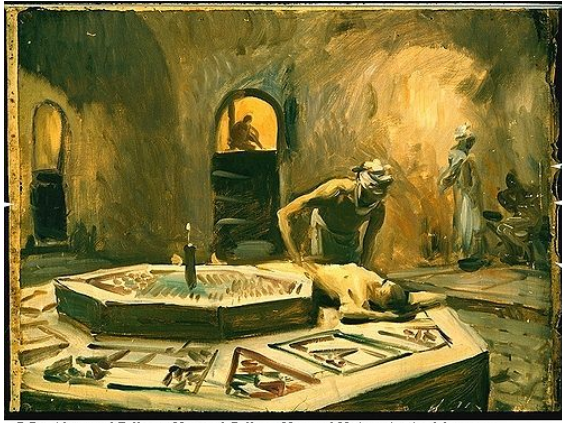


Massage



© President and Fellows, Harvard College, Harvard University Art Museums

John Singer Sargent (1856-1925), Massage dans un hammam (1890-1891).

Le **massage**, ou la **massothérapie**, est l'application d'un ensemble de techniques manuelles qui visent le mieux-être des personnes grâce à l'exécution de mouvements des mains sur les différents tissus vivants.

Cette thérapie agit entre autres sur la **peau**, les **muscles**, les **tendons** et les **ligaments** (ces tissus sont appelés communément **tissus mous**) et vise à améliorer la santé (tant le bien-être physique que psychique).

1 Généralités

Le terme massage ou massothérapie englobe un ensemble de techniques qui, malgré leurs différences philosophiques et d'applications, partagent un certain nombre de principes et de méthodes ayant pour objectif de favoriser la détente (musculaire et nerveuse), la **circulation sanguine** et **lymphatique**, l'assimilation et la digestion des aliments, l'élimination des **toxines**, le fonctionnement des **organes vitaux** et l'éveil psycho-corporel.

Le massage provoque entre autres un échauffement du muscle et une activation de la circulation sanguine. Il peut être utilisé pour favoriser l'élimination de l'**acide lactique** produit par la **fermentation anaérobie** au cours des efforts prolongés (sport, travail). Il peut stimuler la lymphe, et donc favoriser un meilleur système immunitaire.

Le massage prend plusieurs formes et se divise en familles : corporelles avec huiles (ex. : thaïlandais, suédois, californien, Esalen), corporelles sans huiles (ex. : kinésithérapie) et énergétiques (ex. : Amma et polarité). La massothérapie peut apporter un réel bien-être à toute per-

sonne. Il est généralement pratiqué sur une personne allongée sur une table ou au sol, mais certaines techniques se pratiquent en position assise. Le **massage traditionnel du nourrisson**, en Afrique notamment, lui fait prendre de nombreuses positions^[1]. À partir des années 1970 et surtout après mai 68, avec la reconnaissance du droit au plaisir et l'évolution des statuts du corps humain, la pratique du massage va enfin être utilisée pour le simple plaisir de chacun. Cette notion de plaisir encore trop sulfureuse pour l'époque, a néanmoins du mal à s'imposer. C'est le concept de « bien-être » qui, propulsé par la mouvance **New Age** des années 1980, va permettre au massage-plaisir et à la massorelaxation de prendre leur place dans nos usages.

La seule formation au massage reconnue en France par un diplôme d'État est celle de **masso-kinésithérapie**. De nombreux autres organismes de formation proposent des formations en massage et toucher de bien-être, encadrés ou non par des fédérations de massages bien-être ; mais leur certificat de formation n'est pas reconnu par l'État comme diplôme, et ne donne en aucun cas le droit de pratiquer un massage de manière thérapeutique, ce droit étant exclusivement réservé aux masseurs-kinésithérapeutes. Dans les faits, de nombreux instituts proposent des massages.

2 Différentes techniques

Une multitude de pratiques se sont développées en Occident. On peut les classer en trois grands groupes :

1. les traditionalistes issus des pratiques traditionnelles antiques avec l'application des préceptes culturels spécifiques de chacun ;
2. les approches du **New Age** et leurs conceptions psycho-énergétiques du corps humain empreintes ou non de psychologie jungienne ;
3. les approches rationnelles et mécanistes du corps humain qui donnent la massokinésithérapie (thérapeutique) et la massorelaxation (relaxation manuelle pour le plaisir des tactophiles)^[réf. nécessaire].

2.1 Drainage lymphatique manuel

Ce type de massage aide à stimuler la lymphe et est pratiqué par un masseur-kinésithérapeute. Il est constitué de

deux principales étapes : la première qui vise à « pomper » les zones richement vascularisées où sont situés de réseaux lymphatiques (ex. : creux poplité, creux de l'aisselle, trigone fémoral) puis la deuxième étape vise à chasser la lymphe par des manœuvres de pressions telles que le tampon-buvard (de la paume aux doigts) ou le déroulement des mains (de l'auriculaire au pouce), pratiqué du distal vers le proximal.

Comme elle circule juste sous la peau, à 80 % en superficie, et que ces vaisseaux sont très fragiles, les gestes seront extrêmement délicats. Ici, les doigts du praticien effectuent des mouvements de vagues afin de favoriser la contraction harmonieuse des unités musculaires situées dans les voies lymphatiques (les lymphangions ou « petits cœurs » des vaisseaux lymphatiques). Pour ce faire, il est nécessaire d'apprendre avec précision la situation des groupes ganglionnaires, le trajet qui suit le flux lymphatique, et bien ressentir le rythme et la pression à utiliser sur chaque zone du corps. Contrairement aux autres techniques de drainage, les mains restent en permanence en contact avec les tissus car les séances sont aussi des instants privilégiés pour accompagner le patient, être à l'écoute de ses rythmes organiques et énergétiques.

Utile pour toute personne fatiguée qui a besoin de stimuler son système immunitaire ; utile aussi pour les personnes présentant des œdèmes lymphatiques, veineux dans une moindre mesure (mais la manipulation est légèrement différente : pas de pompage et le déplacement est lent et suit le réseau veineux) ou des personnes ayant les « jambes lourdes ».

2.2 Spécial neuf mois pour femme enceinte

Séquence de massorelaxation qui se pratique en position latérale de sécurité et permet de soulager les tensions psycho-corporelles d'une grossesse normale^[réf. souhaitée].

2.3 Massage amma

L'objectif est de contribuer au bien-être de l'individu en éliminant les tensions qui s'installent dans le corps à la suite de mauvaises habitudes posturales ou à un état de stress permanent. L'efficacité du praticien réside dans sa capacité à être à l'écoute de son patient. Ses doigts soulagent les points de tension par des percussions, des pétrissages, des frictions... La technique à employer est dictée par les réactions du patient. Le type de massage est appelé *amma* par les Japonais.

2.4 Massage amma sur chaise

Le massage *amma* sur chaise, ce massage vise à amoindrir sinon faire disparaître le stress accumulé en période de travail. Le massage sur chaise fut originellement développé par David Palmer, un Américain qui désirait un



Massage amma.

moyen facile de masser ses clients chez Apple Il fut le premier à concevoir en 1983 un *kata* (enchaînement précis et codifié de manœuvres) efficace et puissant pour détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque en 15 minutes. Le *amma* assis est donné à travers des vêtements, le receveur étant assis sur une chaise ergonomique.

Pratiqué en séances de quinze minutes, ce qui le rend accessible dans les entreprises, les cafés, ou les emplacements publics, le *amma* assis parfois aussi appelé « acupuncture sans aiguilles », parcourt l'ensemble des méridiens (canaux d'énergie) sur plus de 140 points spécifiques par différentes techniques de la main et du coude : balayages énergétiques, étirements, pressions et percussions. Les récepteurs sur la peau sont reliés à des nerfs qui vont directement vers l'hypothalamus, structure située dans le cerveau. Ce dernier grâce au massage va déclencher la production d'hormones du plaisir, comme l'ocytocine^[2].

2.5 Massage abdominal

Le massage abdominal a pour but de détendre en massant l'abdomen, et surtout les intestins. Il s'agit de dégazer le tube digestif. Les douleurs abdominales et le stress voient ainsi disparaître une de leurs causes principales.

2.6 Massage aux pierres ou aux galets chauds

Cette section **ne cite pas suffisamment ses sources** (avril 2014). Pour l'améliorer, ajoutez des références vérifiables [Comment faire ?] ou le modèle {{Référence nécessaire}} sur les passages nécessitant une source.

La chaleur des pierres de **basalte** ou des galets permet d'offrir un contraste thermique sur le corps. Les pierres sont parfois enduites d'une huile de massage afin de favoriser la fluidité du geste et réduire le frottement. Les galets et pierres polies offrent plus de chaleur que ne peut le faire la main et contribuent ainsi à la **vasodilatation** des tissus. La température idéale^[réf. souhaitée] est de 49 °C. Cette température ne devrait pas être dépassée car le client pourrait ne pas supporter. La chaleur permet effectivement de détendre les muscles et les tensions naturelles du corps. Les chorégraphies de gestes peuvent varier d'un massage à un autre selon les cultures et la dextérité des praticiens.

2.7 Massage balinais

Le massage balinais encore appelé « Pijat Bali » ou « Pijat » bénéficie de l'influence des différentes cultures présentes en Indonésie. Il résulte ainsi d'un mélange de techniques chinoises, indiennes, indonésiennes, et ayurvédiques. Il s'effectue en deux parties : l'une sans huile visant à détendre les tensions du corps (pressions appuyées, étirements, frictions), et l'autre avec huile constituant à proprement parler la partie « massage ». Il a pour but de travailler sur des points d'énergie afin de détendre les tensions musculaires, faire circuler le sang, drainer le corps et relaxer l'esprit. Massage très complet du corps entier, très efficace sur le dos, la nuque et les épaules, il n'existe pas qu'un seul massage balinais mais bien plusieurs comme toutes les techniques résultantes d'une tradition familiale et ancestrale orale, différent selon les praticiens, les villages, les familles.

2.8 Massage cachemirien

Massage dans la tradition shivaïte du **Cachemire**, encore appelé « massage kashmiri ». Techniquement, le massage est fondé sur la connaissance yogique du corps et l'expérience subtile des 108 *marmas* ou points énergétiques, semblables aux points d'acupuncture, et qui sont reliés par les mouvements du masseur. Les *marmas* sont des points énergétiques ou points clés, véritables ponts entre le corps et la conscience. Ils sont très palpables avec les mains. « *Marma* », mot sanscrit qui signifie « secret », « caché », est un lieu de jonction ou de rencontre des cinq principes organiques : ligaments, vaisseaux, muscles, os et articulations. Ces points sont les sièges de l'énergie vitale ou *prana*.

Le massage demande avant tout une présence. Pendant

deux heures, dans une absence totale de distraction, d'inattention, en faisant des mouvements continus et extrêmement lents, le masseur va couvrir la totalité du corps du massé. L'utilisation d'huile chaude de sésame est recommandée. Le masseur est assis en tailleur (jambes croisées), le massé est dans l'axe, ses jambes passent de part et d'autre du buste du masseur qui peut ainsi accéder à toutes les parties du corps sans se déplacer et sans perdre le contact. On commence par masser l'avant du corps, puis les deux côtés successivement avant de masser le dos. Le masseur par une technique simple fait basculer le corps du patient d'une position à l'autre. Le massage cachemirien vise à l'harmonie émotionnelle, corporelle et mentale.

2.9 Massage californien et massage Esalen

Cette section **ne cite pas suffisamment ses sources** (mai 2013). Pour l'améliorer, ajoutez des références vérifiables [Comment faire ?] ou le modèle {{Référence nécessaire}} sur les passages nécessitant une source.

Développé à Esalen en Californie dans les années 1960, le massage californien fait partie de la famille des massages psycho-corporels permettant un travail pouvant être une clé pour un travail sur soi, en parallèle, par exemple, avec un psychothérapeute. Il se reçoit nu, et se caractérise par de longs mouvements sensuels (dans le sens de sentir et ressentir, et non sexuel), doux et harmonieux, en lenteur, avec des pauses, permettant ainsi au receveur d'apprivoiser ce qu'il ressent, enveloppant, favorisant ainsi le plaisir et le bien-être. On masse tout le corps avec une huile de massage.

2.10 Massage coréen

La relaxation coréenne n'est pas un massage en soi bien que si l'on considère le massage comme pratique manuelle, la relaxation en est une à part entière. La particularité de la relaxation coréenne est de n'utiliser quasi-essentiellement qu'un type de manœuvre appelée « vibration ». Le procédé se déroule en deux phases : l'une active où la personne est « secouée », l'autre passive où la personne « intègre » les sensations sans qu'il n'y ait aucun contact extérieur. Comme toujours dans les massages, le moment le plus important est celui de l'intégration. En fait de vibration, le but de la relaxation coréenne est de produire une ondulation « naturelle » du corps de la personne massée et de conserver cette ondulation assez longtemps pour que le cerveau en crée une persistance. C'est ainsi que durant la phase passive, la personne massée ressent fortement une « ondulation » provenant de son cerveau : c'est une phase exaltante et très relaxante.

Imaginons^[Qui ?] que l'on fasse une coréenne du bras (sur un seul mouvement de coréen pour simplifier). La personne est impérativement allongée au sol sans oreiller et

sans entrave. Il s'agit alors d'attraper le bras fermement sans le serrer de trop, de l'étirer quelque peu sans pour autant tirer la personne sur le sol en la faisant ni glisser ni se tordre, et enfin, tout en conservant ce petit étirement qui décoapte toutes les articulations du bras jusqu'à l'épaule elle-même, de secouer le bras de haut en bas d'une amplitude relativement faible et à une vitesse moyenne durant au moins 1 minute 30 secondes. C'est la phase active. S'ensuit la phase passive où l'on arrête quasi-brusquement la vibration coréenne du bras, où on étire ce dernier durant une petite seconde de manière un peu plus accentuée tout en l'élevant à une hauteur d'environ 15 centimètres du sol. Puis on lâche le bras pour qu'il percute le sol. Tout au long de la vibration coréenne, le bras est soulevé du sol de la hauteur correspondant au travail recherché. Ces deux étapes constituent un cycle de coréen sur un seul mouvement de coréen. Le plus souvent, au moins trois cycles identiques sont nécessaires pour qu'un mouvement coréen soit réellement très agissant.

La grande beauté de la relaxation coréenne vient de ce que ce massage est très profond tout en étant totalement indolore (hormis les douleurs déjà existantes). De plus, à l'instar du massage californien, la relaxation coréen fait fi des limitations usuelles que nous définissons dans nos termes d'anatomie : la coréenne du bras masse tout le bras, l'avant-bras, l'articulation du coude, l'articulation de l'épaule, l'épaule et toute la ceinture scapulaire, le thorax, la nuque, la tête, le ventre, le dos, les fesses, le bassin, les jambes... la qualité de la vibration est en relation directe avec la propagation de l'onde résultante : le corps entier ondule. Là aussi réside la grande difficulté de la relaxation coréenne : elle n'est réussie que lorsque l'ondulation, produite sur le corps par la vibration provenant du bras (par exemple), se propage au corps entier. C'est en quelque sorte le principe du balancier : la fréquence requise pour cela dépend des longueurs et des masses de chaque partie du corps de la personne qui reçoit la vibration.

Trop rapide, la vibration va fournir trop peu d'énergie et cette dernière va se concentrer sur les tissus les plus proches de la source de la vibration : dans le cas de la coréenne du bras, le coude va finir par être en souffrance. Et de plus, l'ondulation ne se propagera pas au corps entier. Trop lente, la vibration va indubitablement produire des à-coups et ainsi léser les tissus proches et/ou distants tout en causant un stress mental important dû aux chocs induits par les à-coups. D'autres effets sont loin d'être négligeables dont le fait que la vibration ne produit alors aucune ondulation du corps. La beauté de la chose vient de ce que l'ondulation est facilement obtenue lorsque le praticien lui-même est à l'écoute du corps de la personne qu'il masse ainsi que de son propre corps. Pour lui, ce n'est plus une ondulation coréenne du corps de la personne qu'il masse qu'il doit obtenir mais c'est une ondulation de l'unité formé de leurs deux corps.

2.11 Massage-danse

Cette section **ne cite pas suffisamment ses sources**. Pour l'améliorer, ajoutez des références vérifiables [Comment faire ?] ou le modèle {{Référence nécessaire}} sur les passages nécessitant une source.

Cette dénomination désigne plusieurs facettes d'un même processus de bien-être^[3] dont les points communs sont :

- basé sur l'idée que nul ne connaît mieux ces besoin que soi-même, l'accent est mis sur l'écoute des besoins à la fois de soi et de l'autre et l'interactivité active entre les participants qu'ils soient masseur ou massé ;
- toutes les variations sont imaginables : allongé, assis, debout, avec ou sans huiles, huiles essentielles, nu ou habillé, etc.
- danse parce que l'aspect esthétique reste présent dans l'harmonie des gestes et le plaisir du mouvement. Comme dans toute danse, il est possible d'expérimenter par deux, trois ou plus, en changeant de partenaire ou pas, etc.
- une phase finale d'intégration parfaitement immobile. Il n'est pas rare que les participants soient amené à s'endormir naturellement.

La version élémentaire consiste à provoquer des impulsions rythmiques sur le corps de la personne massée. Proche de la relaxation coréenne dans son principe, les impulsions sont toutefois beaucoup plus amples tout en restant assez rapides, sur un rythme de 150 – 180 bpm.

Le corps entier est ainsi impulsé en agissant sur les membres et segments de membres, le corps lui même y compris la tête avec cependant des précautions pour cette dernière. Les mouvements produisent une saturation des récepteurs kinesthésiques et du système vestibulaire amenant à une détente et relaxation en profondeur.

La seule façon pour le masseur d'éviter un trop grand effort musculaire est de produire l'impulsion en utilisant tout son corps d'où le qualificatif de danse associé au nom de ce massage.

Une version plus poussée associe à l'impulsion de base une interactivité et une communication plus active et effective du massé par une communication non verbale et parfois verbale. C'est une technique de communication, de connaissance de soi et de découverte de l'autre. Peuvent être mis en œuvre tous types de gestes courants des massages bien-être voir des massages thérapeutiques traditionnels ou modernes lorsque le masseur est habilité à les pratiquer : effleurements, impulsions, appuis plus ou moins profonds, palpés-roulés, stimulation des méridiens d'acupuncture, etc. La difficulté étant de ne pas couper les effets des impulsions de départ. Toute partie du corps peut être utilisée comme outil ou support.

C'est un jeu créatif et relationnel dans lequel le côté ludique de la danse se mêle au plaisir de ce massage atypique. Il est utile bien que non nécessaire d'être sensibilisé à une approche de la danse (au sol, en couple, danse contact, impro...), des massages bien-être, de la musique et du chant.

La version encore plus avancée est dite « interactive »^[4] car chaque participant est à la fois réceptif et réactif en jouant simultanément ou en passant rapidement du rôle de masseur à celui de massé. Chacun exprime ses besoins tout en répondant en même temps à ceux de l'autre et surtout accompagne les gestes du partenaire spontanément déclenchés par le contact et la musique.

Dans ce cadre prime le sens de l'écoute et l'attention à la réciprocité des gestes. L'essentiel est de laisser les gestes apparaître spontanément.

2.12 Massage hawaïen

Article détaillé : *Lomilomi*.

Le massage hawaïen vient des îles Hawaï en Polynésie. Cela peut être un massage de détente et de bien-être qui se fait directement sur la peau à l'aide d'une grande quantité d'huile de massage chaude. On masse tout le corps pour permettre à l'énergie de retrouver son « équilibre ».

Cela peut aussi être un massage thérapeutique. Le massage hawaïen est en effet fait pour préparer le corps aux autres traitements traditionnels de santé hawaïens *lomi-lomi* qui sont :

- herbes médicinales, diète, jeûne, exercices ;
- bains de vapeur, diagnostic par palpation, ostéopathie ;
- manipulations chiropractiques, reboutement des os, remplacement des fractures ;
- purification par l'ingestion d'eau salée ;
- lavements, bains de mer, héliothérapie, thermothérapie ;
- soins par la parole, pensée positive, prière, *ho'oponopono* — système traditionnel pour restaurer l'harmonie entre le patient et sa famille, ses relations, la nature, Dieu, pour résoudre les problèmes qui auraient pu causer la maladie — conseils.

Il existe un massage hawaïen prénatal, un massage durant l'accouchement, un massage postnatal, un massage pour le nouveau-né, un massage pour les enfants, etc. Le massage hawaïen était pratiqué initialement par les guérisseurs hawaïens. Le terme « *Lomi Lomi* » signifie « presser, malaxer, hacher ». Le massage hawaïen ou *lomi-lomi*

ressemble beaucoup au massage californien de par les techniques employées ainsi que de par l'aspect spirituel, mise à part l'invocation-prière qui est faite avant le massage et la musique hawaïenne qui peut être diffusée pendant le massage.

2.13 Massage naturiste

Le massage naturiste est inspiré du massage californien. La particularité de ce massage est qu'il est pratiqué dans l'esprit du **naturisme** : le masseur est lui aussi nu. Le bien-être et l'union avec la nature sont recherchés dans des mouvements doux et relaxants. Le massage naturiste se réalise dans un esprit de respect ou les clés demeurent bien-être, évasion et relaxation, il n'est et ne doit en aucun cas être lié à un acte sexuel. On couple la pratique du massage naturiste à des pratiques de caresses et d'effleurements, qui donne aux massages naturistes toute sa dimension relaxante.

2.14 Massage sensuel ou érotique

Article détaillé : *Massage érotique*.

Le **massage érotique** est un outil de partage et d'échange riche de **sensualité** et peut être utilisé entre partenaires comme moyen de mieux connaître le corps de l'autre, stimuler la libido ou améliorer la capacité d'une personne à répondre aux stimuli sensoriels.

2.15 Massage suédois

Le massage suédois allie fermeté et douceur, son nom d'origine était la **gymnastique suédoise** et aujourd'hui il est connu en **Suède** comme le « massage classique. » Il a pour but de procurer une grande détente musculaire et de favoriser ainsi l'augmentation de l'amplitude de mouvement. Il est employé à des fins thérapeutiques en différents pays. Il provoque une circulation sanguine accrue dans le tissu musculaire, détend les tensions musculaires, permet de retrouver l'élasticité musculaire et tendineuse et produit de ce fait des bienfaits évidents. Cette technique utilise l'effleurage, le pétrissage, la friction, ainsi que des percussions à des endroits ciblés. Ce massage est le plus répandu à travers les salons de massage. La méthode a été élaborée par M Pehr **Henrik Ling**

2.16 Holomassage

Une nouvelle forme de technique de soin par le toucher a vu le jour depuis quelques années, par un thérapeute ayant synthétisé plusieurs méthodes orientales comme le massage bhoutanais, relaxations coréenne et thaïlandaise, réflexologie et Shiatsu, pour les mettre dans une forme plus adaptée à la culture occidentale. Il agit sur la globalité

de l'être dans ses dimensions physique, psychique, physiologique, et énergétique d'où son nom « holomassage » (*Holos* signifiant « global » en grec). Les *holomassages* se pratiquent au sol avec des phases « sèches » (sans huile) et d'autres aux huiles essentielles pures et biologiques. Il induit des effets drainants comme l'élimination des toxines, une oxygénation, une bonne polarisation des cellules, une harmonisation énergétique, une diminution du stress et des tensions (d'où un meilleur métabolisme) ; et enfin une meilleure perception du schéma corporel, une aide précieuse à la restructuration de l'être, « réparation » des blessures du passé (traumatismes psychologiques ou physiques, agressions, viols, etc.) qui sont des freins à l'épanouissement.

Recevoir un holomassage est une démarche active pour laquelle les effets sont d'autant plus bénéfiques que le sujet s'implique dans l'« échange ». Il s'agit d'une méthode non directive où l'expert n'est pas le thérapeute mais la personne elle-même, dans le respect des limites et des libertés de chacun.

2.17 Massage suédois cinétique MD

Le massage suédois cinétique (du grec, *kinétikos* qui signifie « mouvement ») est inspiré des mouvements du massage suédois traditionnel (effleurage, pétrissage, frottement, drainage, percussions). Les manœuvres de ce type de massage s'effectuent systématiquement d'un point d'insertion à un point d'origine musculaire, apportant ainsi une détente maximale du muscle. Cette technique a été mise au point par les fondateurs de l'institut de formation en massothérapie Kiné-Concept, en 1988.

2.18 Massage sportif

Il aide les athlètes à s'entraîner et à améliorer leurs performances en prévenant la douleur et les risques de blessures. Les massothérapeutes allient différentes manipulations classiques du massage suédois à la compression, l'acupression, la friction transversale des fibres, la mobilisation articulaire, l'hydrothérapie et la cryothérapie (massage utilisant un froid intense) pour répondre aux besoins des athlètes de haut niveau et des passionnés du conditionnement physique.

2.19 Massage Rx

« Massage Rx » est une appellation générique, puisqu'elle regroupe des types de massages très différents en fonction des parties qu'ils concernent. Le drainage lymphatique manuel est ainsi une technique qui vise à améliorer l'état de santé général du patient. La lymphe est un liquide dans lequel baignent les organes, et dont les lymphocytes jouent un rôle très important au sein du système immunitaire puisque ce sont eux qui se mobilisent pour

lutter contre les infections. C'est également elle qui charrie les déchets. En stimulant la circulation de la lymphe à travers le corps, le drainage lymphatique lui permet donc d'éliminer plus rapidement ces déchets, d'évacuer les toxines et de lutter contre les virus et les bactéries. La thérapie neuro-musculaire vise à traiter les muscles victimes d'un trop-plein de tension engendrant une douleur qui peut s'avérer intense. Le massage Rx est un massage médical. Il est utilisé pour traiter de véritables problèmes de santé, et ne peut donc être correctement réalisé que par un professionnel.

2.20 Massage Points Déclencheurs (points Gâchettes ou encore points Trigger)

Les « points déclencheurs » (en anglais : *Trigger Points*) sont des points de tension à l'intérieur de tissu musculaire au niveau du *sarcomère*, qui se forment pour différentes raisons : effet secondaire de certains médicaments, accident, mauvaise posture, mouvements répétitifs ou stress. Ces points sensibles à la palpation peuvent entraîner la contracture du muscle tout entier et cela provoque de fortes douleurs. Les douleurs sont situées souvent à une certaine distance du point gâchette. Pour éliminer les points déclencheurs, on exerce une pression assez forte sur ces zones. Cette méthode est très efficace et peut aider à éliminer les douleurs articulaires, les tensions et les douleurs musculaires, et améliorer la capacité des mouvements. Les points déclencheurs furent un critère pour diagnostiquer la *fibromyalgie* après avoir vérifié et éliminé d'autres possibilités de maladies. En France la thérapie des points déclencheurs n'est, à ce jour pas remboursée par les caisses d'assurance maladie.

2.21 Massage chinois

Article détaillé : *An Mo / Tui Na*.

Le massage chinois est pratiqué en Chine depuis plus de 4 000 ans. Il est toujours pratiqué et enseigné dans les hôpitaux et universités de Chine. Il fait partie de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) ; il est mal connu en Occident. Plus communément appelé *An Mo / Tui Na* ce massage dit « énergétique » rend possible une libre circulation de l'énergie vitale, le *qi*, dans tout le corps donnant santé et bien-être à celui qui le reçoit tout comme à celui qui le prodigue. Bien que plus ancien, un développement et une recherche d'approfondissement de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) se sont développées^[réf. souhaitée] sous le règne de l'empereur *Qin Shi Huangdi* (259 à 210 avant Jésus Christ), c'est pourquoi les Occidentaux l'appellent également « massage taoïste ».

2.22 Massage traditionnel thaïlandais, Nuad Bo'rarn

Article détaillé : Massage thaï.

Cet art du toucher s'effectue sur un matelas à même le sol, et vêtu d'habits amples et confortables. Le praticien fait passer le client d'une posture de yoga à une autre, incorporant dans la pratique une combinaison traditionnelle de massage, d'acupression, de travail sur les canaux énergétiques (sen), et de doux étirements passifs. Il est d'ailleurs souvent courant d'entendre dire en Thaïlande que le Nuad Borarn est le yoga pour les paresseux.

La base thérapeutique du Thaï Yoga Massage prend racine dans la médecine traditionnelle de l'ayurvéda. Le mot ayurvéda provient de deux mots sanskrits : *ayur* (vie) et *veda* (connaissance). Ainsi, la science ayurvédique peut être considérée comme un guide au maintien adéquat de la vie. Selon les principes de l'ayurvéda, chaque individu est constitué d'un ou d'une combinaison de n'importe quel des trois *doshas* (types de corps) : *vata* (air-espace), *pitta* (feu-eau) et/ou *kapha* (terre-eau). C'est par la compréhension de ce concept tridoshique que le praticien parvient le mieux à traiter chaque personne selon la constitution qui lui est propre. Un des aspects de la méthode Lotus Palm est de reconnecter chaque posture du Thaï Yoga Massage avec sa constitution tridoshique. Par exemple, le rythme et l'intensité de chaque posture sont guidés par les principes ayurvédiques de constitution : lent et doux pour *vata*, non-vigoureux et relaxant pour *pitta*, et énergisant pour *kapha*. Chaque posture de yoga dans laquelle est placée le client active un ou plusieurs des *doshas*. L'énergie du client peut être équilibrée en appliquant des postures de nature opposée qui renforceront son/ses *dosha(s)* plus faibles ; par exemple, pour une personne *vata* qui de nature est plutôt nerveuse et très active, le praticien fera pratiquer des postures plus lentes et relaxantes. Les origines du Thaï Yoga Massage remontent à plus de 2 500 ans. Il s'agit d'un ancien art thérapeutique qui trouve ses racines dans la médecine ayurvédique indienne. Le père fondateur du thaï massage, Jivaka Kumarbhaccha, était un yogi et médecin renommé dans la tradition de la médecine ayurvédique et qui traita, parmi d'autres, le Bouddha. Après la mort du Bouddha, les moines bouddhistes qui voyagèrent tôt en Asie du Sud-Est étaient accompagnés par des médecins ayurvédiques. Ces médecins pratiquèrent un art thérapeutique qui plus tard se développera en massage traditionnel thaïlandais. Le massage thaïlandais s'est développé sur des millénaires à proximité des temples bouddhistes. Cela donna naissance à une technique permettant aux gens engagés sur la voie spirituelle de partager les bienfaits de la méditation et de la compassion à travers le massage. C'est un art thérapeutique respecté qui est aujourd'hui pratiqué dans les temples et hôpitaux de Thaïlande.

2.23 Watsu

Le Watsu (en) (ou WATER shiatSU) est une forme de travail corporel dérivée du Shiatsu Masunaga (Zen Shiatsu), pratiquée sur une personne flottant à la surface d'un bassin d'eau peu profonde et chauffée à 35 °C. Le support de l'eau soulage le corps de la gravité et permet une mobilisation et des manœuvres en trois dimensions impossibles à réaliser sur la terre ferme. La chaleur enveloppe tout le corps et favorise une relaxation musculaire et une détente profonde.

3 Réglementations

3.1 France

La pertinence de cette section est remise en cause, considérez son contenu avec précaution. [En discuter ?](#)

Le terme n'est défini au niveau législatif que pour fixer le cadre d'intervention des masseurs-kinésithérapeutes français (équivalent de l'association des massothérapeutes et des physiothérapeutes internationaux) par l'article R.4321-3^[5] du code de la santé publique (CSP) : « On entend par massage toute manœuvre externe, réalisée sur les tissus, dans un but thérapeutique ou non, de façon manuelle ou par l'intermédiaire d'appareils autres que les appareils d'électrothérapie, avec ou sans l'aide de produits, qui comporte une mobilisation ou une stimulation méthodique, mécanique ou réflexe de ces tissus. » Ceci est à placer dans le contexte de l'article R.4321-1 qui le précède et place la kinésithérapie spécifiquement dans le cadre d'interventions rééducatives : « La masso-kinésithérapie consiste en des actes réalisés de façon manuelle ou instrumentale, notamment à des fins de rééducation, qui ont pour but de prévenir l'altération des capacités fonctionnelles, de concourir à leur maintien et, lorsqu'elles sont altérées, de les rétablir ou d'y suppléer. Ils sont adaptés à l'évolution des sciences et des techniques. »

La contradiction apparente entre le premier alinéa de l'article (où on différencie le massage de bien-être et le massage thérapeutique) et le troisième alinéa (qui rassemble ces deux objectifs sous la même définition), est due à ce que le premier alinéa vise spécifiquement la pratique de kinésithérapie, tandis que le deuxième alinéa est une définition générale du massage au-delà du cadre de la kinésithérapie. Aucune contradiction n'a été commise par le législateur dont la volonté est de réglementer la pratique du massage, quelle qu'en soit son intention ou sa finalité, par le code de la santé publique. Depuis 1946, les kinésithérapeutes diplômés ont eu l'exclusivité du massage professionnel, pour lequel ils sont requis de souscrire une assurance contre les éventuelles conséquences négatives de leur geste. Que ce soit dans un cadre thérapeutique ou non, on constate que les massages ne sont plus pratiqués seulement par des masseurs-kinésithérapeutes.

Fait à noter, certains massages sont remboursés par les régimes d'assurance français^[réf. nécessaire]. On^[Qui ?] évalue le nombre de professionnels à plus de 60 000^[réf. nécessaire].

3.1.1 Législation de 2011

En France, la formation des masseurs en vue de leur exercice professionnel passe obligatoirement par le diplôme d'État (DE) de masso-kinésithérapie (art. L4321-1^[6] et L4321-2^[7] du **code de la santé publique**) et, en conséquence, condition *sine qua non* pour contracter une assurance (celle-ci ne couvrant pas l'exercice illégal : art. 1108^[8] et articles 1131 à 1133^[9] du **Code civil**). La qualité d'une formation en massage validée par un diplôme (et non une simple certification) ainsi que la garantie d'un exercice couvert par une responsabilité civile professionnelle permettent d'assurer la sécurité sanitaire des bénéficiaires d'un massage, telle que l'impose le **code de la santé publique**. À cela se rajoute l'éthique du masseur-kinésithérapeute D.E. qui, pour exercer, a l'obligation de s'inscrire au tableau de l'Ordre (art. L4321-10^[10] du **CSP**). À ce titre, il est soumis à un Code de Déontologie juridiquement opposable. Tout manquement à la déontologie est passible de sanctions disciplinaires suivant une procédure ordinale.

Le titre de masseur, accompagné ou non d'un qualificatif (masseur de détente, masseur de bien-être, etc.), est jusqu'à présent considéré par les tribunaux (et par les kinésithérapeutes) comme relevant de l'usage exclusif des masseurs-kinésithérapeutes. Toute usurpation du titre de masseur par une personne ne possédant pas soit le diplôme d'État de masseur-kinésithérapeute, soit un diplôme équivalent sous conditions, est passible d'une sanction d'un an d'emprisonnement et/ou de 15 000 euros d'amende^{[8].[11]}.

Note : l'article 31 de l'ordonnance n° 2008-507^[12] du 30 mai 2008 modifie l'article L4323-5 du **code de la santé publique** et autorise l'usage du titre de « masseur » aux personnes ressortissantes d'un État membre de la Communauté européenne ou d'un autre État partie à l'accord sur l'Espace économique européen, qui sont établis et exercent légalement les activités de masseur-kinésithérapeute dans un État, membre ou partie, et qui souhaitent exercer en France des actes professionnels, de manière temporaire et occasionnelle, après vérification des qualifications professionnelles par l'autorité compétente (l'Agence Régionale de Santé et le Conseil de l'Ordre des Masseurs-Kinésithérapeutes).

En conclusion, la législation dispose que le masseur-kinésithérapeute D.E. est en France :

- un professionnel du massage habilité à le pratiquer (art. L4321-1^[6] et R4321-3^[5] du **CSP**);
- un professionnel du massage légalement assuré pour sa pratique^{[8].[9]};

- le seul professionnel du massage dont la formation est reconnue par un diplôme d'État^[7];
- le seul professionnel du massage soumis à une déontologie opposable^[10];
- enfin, le seul professionnel du massage pouvant faire usage du titre de "masseur"^[8], l'usurpation de ce titre professionnel étant sanctionnée par le Code Pénal.

Certaines décisions de tribunaux ont montré que le massage bien-être et non thérapeutique :

- peut être pratiqué par un professionnel non obligatoirement masseur diplômé d'État, inscrit au registre du commerce
- devant se limiter à des massages uniquement non thérapeutiques.

La législation disposant que le modelage est en France :

- un acte relevant de la compétence des esthéticiennes ;
- ne doit pas être pratiqué dans un but thérapeutique ;
- s'apparente à du massage bien-être et d'application superficielle uniquement.

3.1.2 Évolution de la réglementation

Une polémique remontant à plusieurs décennies et amplifiée depuis environ une dizaine d'années, oppose l'ordre national des masseurs-kinésithérapeutes diplômés d'État, aux praticiens issus d'autres formations. Certains considèrent qu'aucune disposition réglementaire ou législative ne confère aux masseurs-kinésithérapeutes un monopole sur les actes de massage, seule étant protégée la pratique du massage médical destiné à prévenir l'altération des capacités fonctionnelles, à concourir à leur maintien, à les rétablir ou à y suppléer, comme est stipulé dans l'ordonnance de référé du 7 juillet 2005 (TGI de Niort, affaire AFIK 79C / Jean-Marc Perrier, et de nombreux autres jugements). Dans l'application, la législation manque de clarté et est sujette à interprétations différentes selon la façon dont elle est présentée. Pour exemple et rappel, le procès emblématique de ce sujet est celui intenté à Joël Savatofski (masseur-kinésithérapeute diplômé d'État de formation initiale) par la Fédération française des masseurs-kinésithérapeutes et le Syndicat des masseurs-kinésithérapeutes de Côte-d'Or. Joël Savatofski a gagné en première instance, puis en appel, ensuite en cassation, et dans un procès subséquent où la FFMK et ce Syndicat ont été condamnés pour dénonciation calomnieuse de l'intéressé. De nombreux autres procès, gagnés par les tenants de la Fédération française des massages de bien-être contre l'Ordre des kinésithérapeutes, montrent cette même évolution des décisions de justice.

Le massage est un champ d'activité en pleine évolution, l'intérêt croissant porté à la santé va de pair avec l'apparition d'une quête de mieux-être dans de nombreux secteurs. Ces décisions, reflet des pratiques sociales et professionnelles en France, évoluent favorablement vers la prise en compte et la reconnaissance de nouvelles pratiques professionnelles. Elles tendent ainsi à rapprocher la France de la position déjà acquise par le massage dans la plupart des pays occidentaux. Les jugements susmentionnés donnent raison aux praticiens dits « de bien-être » dès lors que ces derniers ne mentionnent aucun caractère médical. Le massage à but non thérapeutique (massage de détente) n'est plus de la seule compétence des masseurs-kinésithérapeutes.

3.2 Canada

Le domaine de la santé relève de la compétence des Provinces, et les législations peuvent donc varier.

Selon l'Ordre des Massothérapeutes de l'Ontario : la pratique du massage suppose une relation thérapeutique intégrale par laquelle le thérapeute aide son patient à rétablir, conserver et améliorer son bien-être. « L'exercice de la massothérapie consiste dans l'évaluation des tissus mous et des articulations du corps, et dans le traitement et la prévention des dysfonctions physiques et des douleurs des tissus mous et des articulations au moyen de manipulations pour développer, maintenir, restaurer ou accroître la fonction physique, ou pour soulager la douleur. »^[réf. nécessaire]

Au Canada, seulement trois des dix provinces ont une réglementation au niveau provincial^[13] : la Colombie Britannique, l'Ontario et Terre-Neuve-et-Labrador. Dans les autres provinces, il existe différentes associations regroupant les massothérapeutes, chacun avec leurs critères d'adhésion, leurs écoles reconnues, leur code de déontologie, leurs inspections professionnelles et autres encadrements.

Au Québec, on retrouve plus de vingt associations qui regroupent les massothérapeutes, dont l'Association professionnelle des massothérapeutes spécialisés du Québec, Mon Réseau Plus (qui a proposé en 2013 à l'Office des professions du Québec que l'encadrement de la profession soit chapeauté par l'organisme de certification des compétences Massothérapie Québec^[14]) et l'Alliance Québécoise des Thérapeutes Naturels (AQTN)^[15] qui a publié une compilation d'études littéraires comprehensive^[16] pour l'Office des professions du Québec qui ne condamne aucunement les autres initiatives d'encadrement.

4 Bienfaits

Cette section **ne cite pas suffisamment ses sources** (mars 2011). Pour l'améliorer, ajoutez des références vérifiables [Comment faire ?] ou le modèle {{Référence

nécessaire}} sur les passages nécessitant une source.

Plus qu'un moment de détente, le massage contribue à réduire le stress, à prévenir la maladie et à améliorer l'état de sa santé. Le massage a de nombreux effets positifs :

Sur la structure et la posture du corps :

- soulage les douleurs,
- agit comme les antalgiques et anti-inflammatoires non stéroïdiens, sans les effets secondaires de ces derniers ^[17]
- rend les muscles plus souples et plus élastiques,
- améliore la mobilité articulaire,

Sur le fonctionnement de tout l'organisme :

- apaise et calme,
- augmente la capacité respiratoire,
- améliore la digestion et réduit la constipation,
- améliore la circulation sanguine et lymphatique,
- améliore l'oxygénation des tissus.

5 Massage bien-être

Praticien en massage bien-être et massage bien-être. Un praticien en massage bien-être est un professionnel du massage réalisant des massages de détente, non thérapeutiques.

En général, les praticiens en massage bien-être ont suivi une formation au massage type bien-être dans un institut, une école de massage ou par le biais d'un référent de type maître de stage.

Les praticiens en massage bien-être exercent en cabinet libéral ou en institut de type spa. Ils exercent ainsi en tant que profession libérale non réglementée ou en tant que salarié.

Le développement du métier de praticien en massage bien-être a longtemps été combattu par les masseurs-kinésithérapeutes, qui prétendaient au monopole du terme massage. La jurisprudence récente a permis de clarifier cette discussion sémantique, en différenciant les massages thérapeutiques (réservés aux masseurs-kinésithérapeutes) et les massages de bien-être, dont l'exercice est libre. Afin d'éviter toute ambiguïté sur le champ d'action de son activité, le praticien en massage bien-être indique souvent que les massages proposés n'ont pas un but thérapeutique. Il est à noter que les esthéticiennes qui ont le monopole du terme modelage (modelage = terme désignant le fait de faire des massages

sans employer le terme massage qui avant été réservé au seul kinésithérapeute) peuvent également employer le terme massage dorénavant (depuis les différentes jurisprudences) pour réaliser des massages bien-être.

À la suite des clarifications jurisprudentielles, le nombre d'organismes de formation proposant des formations en massage bien-être a fortement augmenté. Cette augmentation a généré un accroissement sensible du nombre de praticiens en massage bien-être, ainsi que de la qualité de leur formation.

Il n'y a pas d'ordre pour le massage bien-être, mais différentes fédérations ont été créées pour défendre les intérêts de la profession, notamment la FFMTR (Fédération française du massage traditionnel de relaxation)^[18] et la FFMBE (Fédération française du massage bien-être)^[19].

6 Notes et références

- [1] « Le Massage du nourrisson - (Damp Wolof) ». Vidéo pédagogique (9 minutes) du CERIMES, 1968.
- [2] (en) Morhenn V, Beavin LE, Zak PJ. « Massage increases oxytocin and reduces adrenocorticotropin hormone in humans » *Altern Ther Health Med.* 2012 ;18(6) :11-8. PMID 23251939
- [3]
- [4]
- [5] Article R.4321-3 du CSP (définition du massage).
- [6] Article L4321-1 du CSP (teneur des actes de kinésithérapie).
- [7] Article L4321-2 du CSP (exigence de diplôme pour les kinésithérapeutes).
- [8] Article 1108 du Code civil.
- [9] Articles 1131 à 1133 du Code Civil.
- [10] Article L4321-10 du CSP (enregistrement des kinésithérapeutes au tableau de l'Ordre).
- [11] Article 433-17 du Code Pénal (protection des titres professionnels).
- [12] Article 31 de l'ordonnance n°2008-507, 30 mai 2008.
- [13] (en) Agence du revenu du Canada « Authorized medical practitioners by province or territory for the purposes of claiming medical expenses » 3 janvier 2013, consulté le 10 avril 2013.
- [14] <http://www.massotherapiequebec.org/> Massothérapie Québec
- [15] <http://aqtn.ca> l'Alliance Québécoise des Thérapeutes Naturels
- [16] Compilation de revues littéraires sur la massothérapie, Alliance québécoise des thérapeutes naturels, 2014, 136 p. (lire en ligne)
- [17] « Massage ou Anti-inflammatoire, à vous de choisir », sur www.hippocrates.fr
- [18] FFMTR, Fédération française du massage traditionnel de relaxation.
- [19] FFMBE, fédération française du massage bien-être.

7 Voir aussi

7.1 Bibliographie

- *Total Massage* ; Gill Tree, Nathalie Diu (traduction) ; Pearson Education (28 octobre 2006) ; (ISBN 978-2-7440-6244-5)
- *Simplement massage. Inspiration santé* ; Caron Bosler, Paul Forrester (photographe) ; Modus Vivendi (2 octobre 2006) ; (ISBN 978-2-89523-422-7)
- “Techniques du toucher” dans *Je prends ma vie en main*, Jean-Louis Abrassart, Claude Camilli, Manuel Gastambide, Joël Savatovski, éditions Formes et forme, 2007
- *L’Affaire massage bien-être - Le droit d’être massé par qui bon nous semble*, Joël Savatovski, éditions Yves Michel, 2006
- *Massage et gym du visage*, Isabelle Estournel, éd. Exclusif, 2006, (ISBN 978-2-84891-039-0)



- [Portail de la médecine](#)

8 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

8.1 Texte

- **Message Source** : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Massage?oldid=118729394> *Contributeurs* : Med, Cdang, Greudin, Zubro, Tieno, Okki, Nguyenld, Mbenoist, Iznogood, Phe-bot, Domsau2, Efilguht, ~Pyb, Matth97, Bradipus, PivWan, Vberger, Leag, Erasmus, Bob08, Dgl-frwiki, Graphophile, Emirix, Emizage, Sherbrooke, Padawane, Poussin, DocteurCosmos, Gribeco, RobotE, Taguelmoust, Zetud, Romanc19s, Inisheer, Arnaud.Serander, Gzen92, Hoplaaaa, Coyau, Peng, RobotQuistnix, FlaBot, EDUCA33E, YurikBot, Zelda, Medium69, Jerome66, CaptainHaddock, SoCreate, Milkth, Litlok, Huster, Floflo, Contributeur, Sylveno, Ggogeta, DonCamillo, Shawn, Mith, Pautard, CJane, Xofc, Olmec, Karl1263, Syn-, Lamiot, Ton1, Sakharov, Grondin, Linan, Olivierd, Rcsmit, Thijs !bot, Groom Da Oger, Fabusnow, Jarfe, Escarbot, O2, Creasy, Kyle the bot, Lassalle, Treehill, Laurent Nguyen, J-Luc, Remike, IALex, Christophe Dioux, Matrix76, Jancib, Erabot, Eybot, Numbo3, McSly, Salebot, Speculos, SalomonCeb, W.D.~frwiki, Fenchurch~frwiki, DodekBot~frwiki, Jexl, Idioma-bot, TXiKiBoT, VolkovBot, Theoliane, Zulie, Blub, Pbotgourou, Jeandédé, SieBot, Louperibot, Jermaine.oneal, JLM, Kyro, Wanderer999, Ange Gabriel, Alecs.bot, Dhatier, Hegor, Auvergne, DumZiBoT, Dragonchinacontact, Ir4ubot, Cyborgdaniel, W7a, Jfsalmochi, Cerimes, HerculeBot, Maurilbert, Sachav, Letartean, ZetudBot, Detentepar, Creta2, LaaknorBot, Massorelaxation, Alpham, 'titotor, Vincent Meloche, Luckas-bot, Masseurdebienêtre, GrouchoBot, Charles9~frwiki, Mikefuhr, Cantons-de-l'Est, SassoBot, Xqbot, Pesposito, Rubinbot, Philsky, Loreleil, D'ohBot, Camico, Oleagineux15, Lomita, Xiglofre, Gazerad, Ben76210, Goodshort, EmausBot, Kiliith, Goldensource, Tpruvost, Canpesquet, Jules78120, KDTashi, Florent8931, Baraoxygene, MerlIwBot, Bertol, Path40, Symbolium, OrlodrimBot, Huile-d-arganbio, BonifaceFR, Annabelle21, B2g56, Mattho69, Dimdle, Sophrologie Originelle, Addbot, Caroleaucanada, Eauvie, Synthwave.94, ERGOTONIC, Os-max, Jaimelepartage, OrlinzGuy, Joa M1422, Antoniet et Anonyme : 158

8.2 Images

- **Fichier:Emblem-question.svg** *Source* : <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/48/Emblem-question.svg> *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Renamed from File:Ambox emblem question.svg. *Artiste d'origine* : The people from the Tango project ! (combination Rugby471)
- **Fichier:Question_book-4.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/64/Question_book-4.svg *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Created from scratch in Adobe Illustrator. Originally based on Image:Question book.png created by User:Equazcion. *Artiste d'origine* : Tkgd2007
- **Fichier:Recycle002.svg** *Source* : <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ed/Recycle002.svg> *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : own work with multiple sources for common (like image <http://www.symbols.com/encyclopedia/36/3613.html>) with enough significant effort to improve design *Artiste d'origine* : Marcelo Reis (image), bayo (svg conversion)
- **Fichier:Sargent,_John_Singer_(1856-1925)-_1890-91_-_Message_in_a_bath_house.jpg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f1/Sargent%2C_John_Singer_%281856-1925%29_-_1890-91_-_Message_in_a_bath_house.jpg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Inconnu *Artiste d'origine* : John Singer Sargent
- **Fichier:Star_of_life2.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5b/Star_of_life2.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Verdy p
- **Fichier:To_validate.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/ca/To_validate.svg *Licence* : LGPL *Contributeurs* : Image:Nuvola apps korganizer.svg, Image:Nuvola apps error alt.svg, Image:Sdm.svg *Artiste d'origine* : en:David Vignoni, User:Stannered
- **Fichier : _AMMA_ASSIS.jpg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3f/AMMA_ASSIS.jpg *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Baraoxygene

8.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0