

EFFET DU TOUCHER ET DU MASSAGE (DES MAINS) DANS LES SOINS

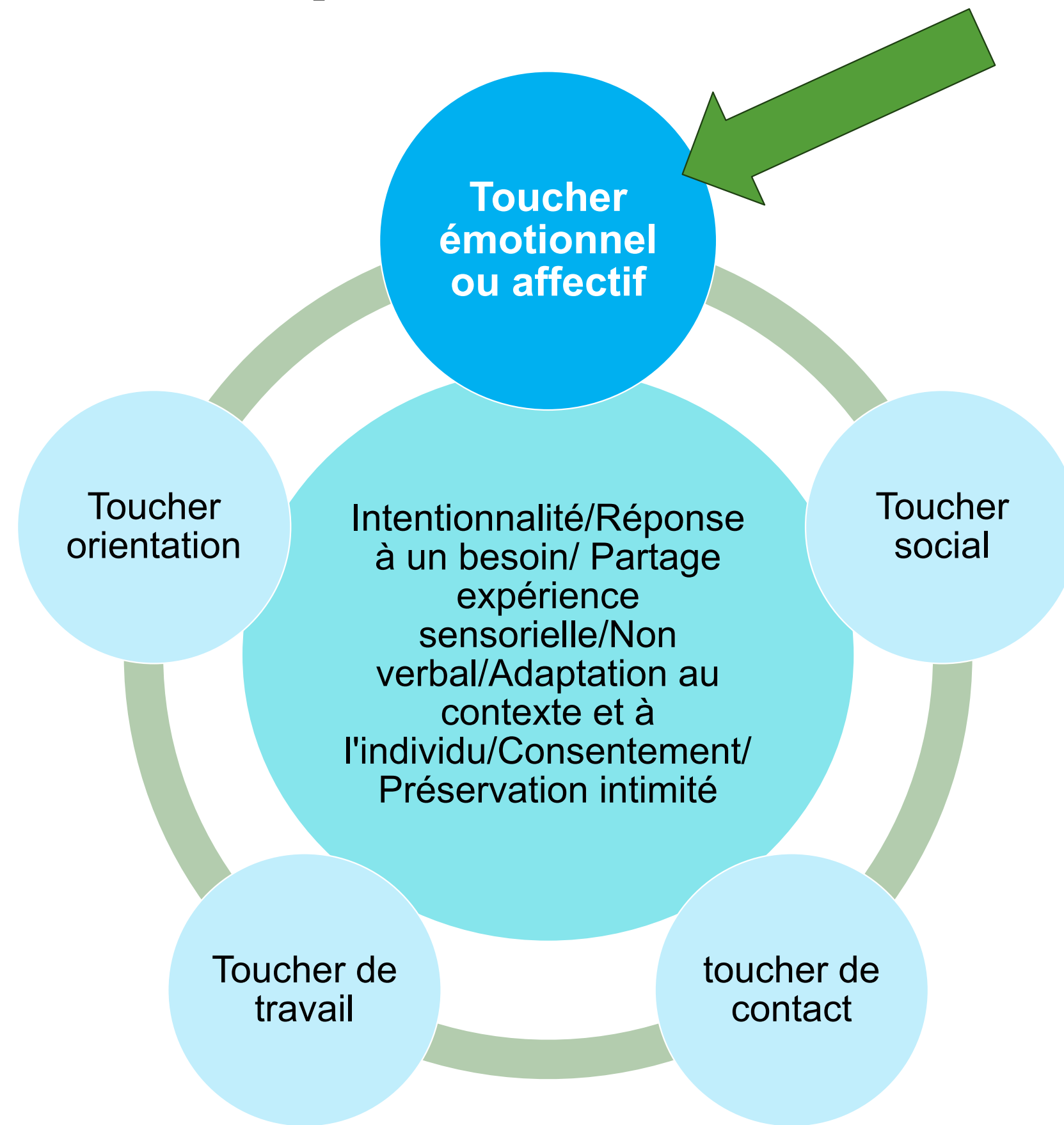
Juin 2025
Corinne Schaub
Professeure HES associée



Plan de la présentation

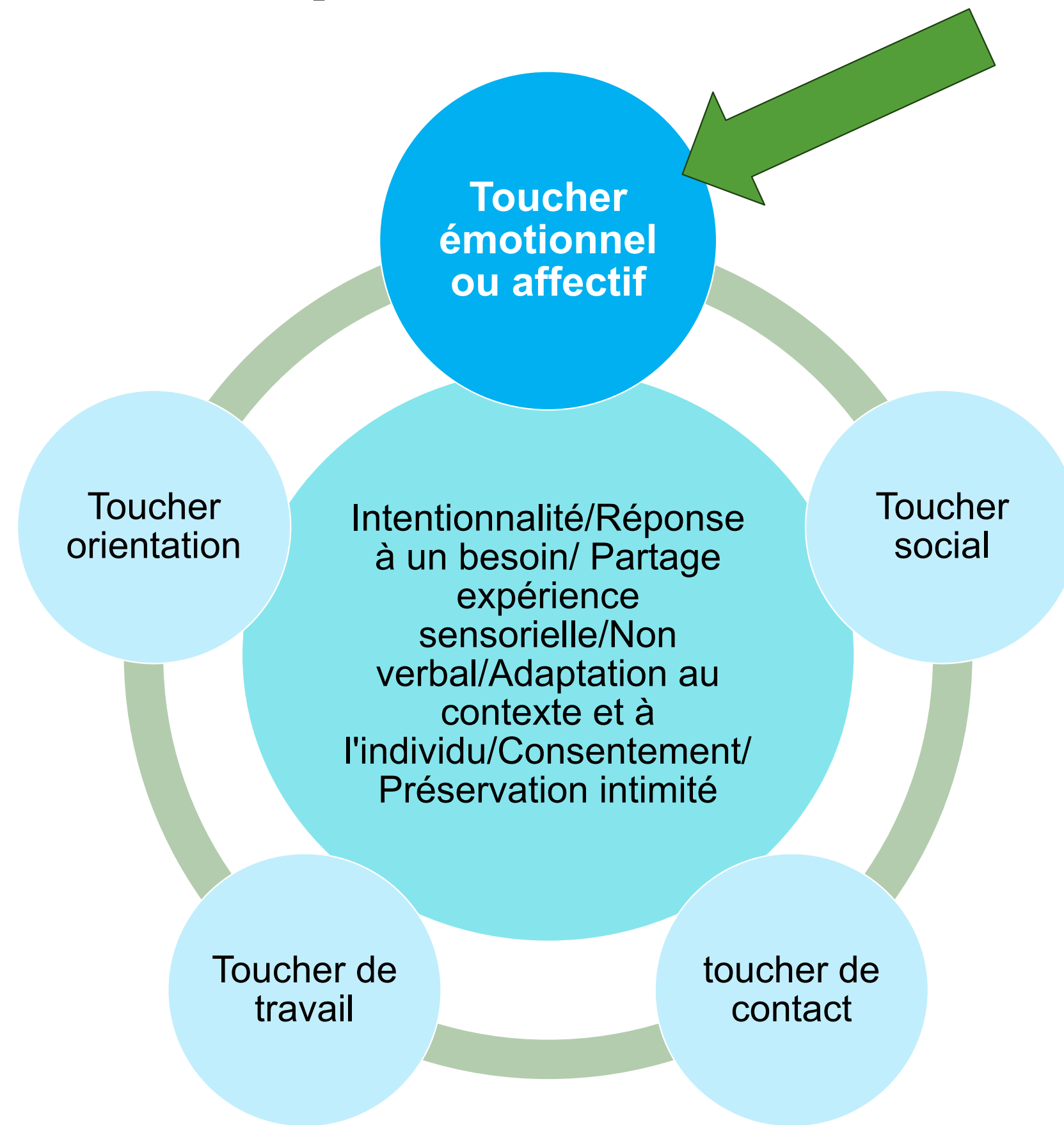
- Contextualisation du Toucher d'un point de vue interdisciplinaire
- Le concept du Toucher dans les soins infirmiers
- Le massage des mains en dialyse – étude MADRID
- Effets du toucher et du massage d'un point de vue scientifique
- Le massage des mains en bref - expérimentation

Le concept du toucher dans les soins infirmiers



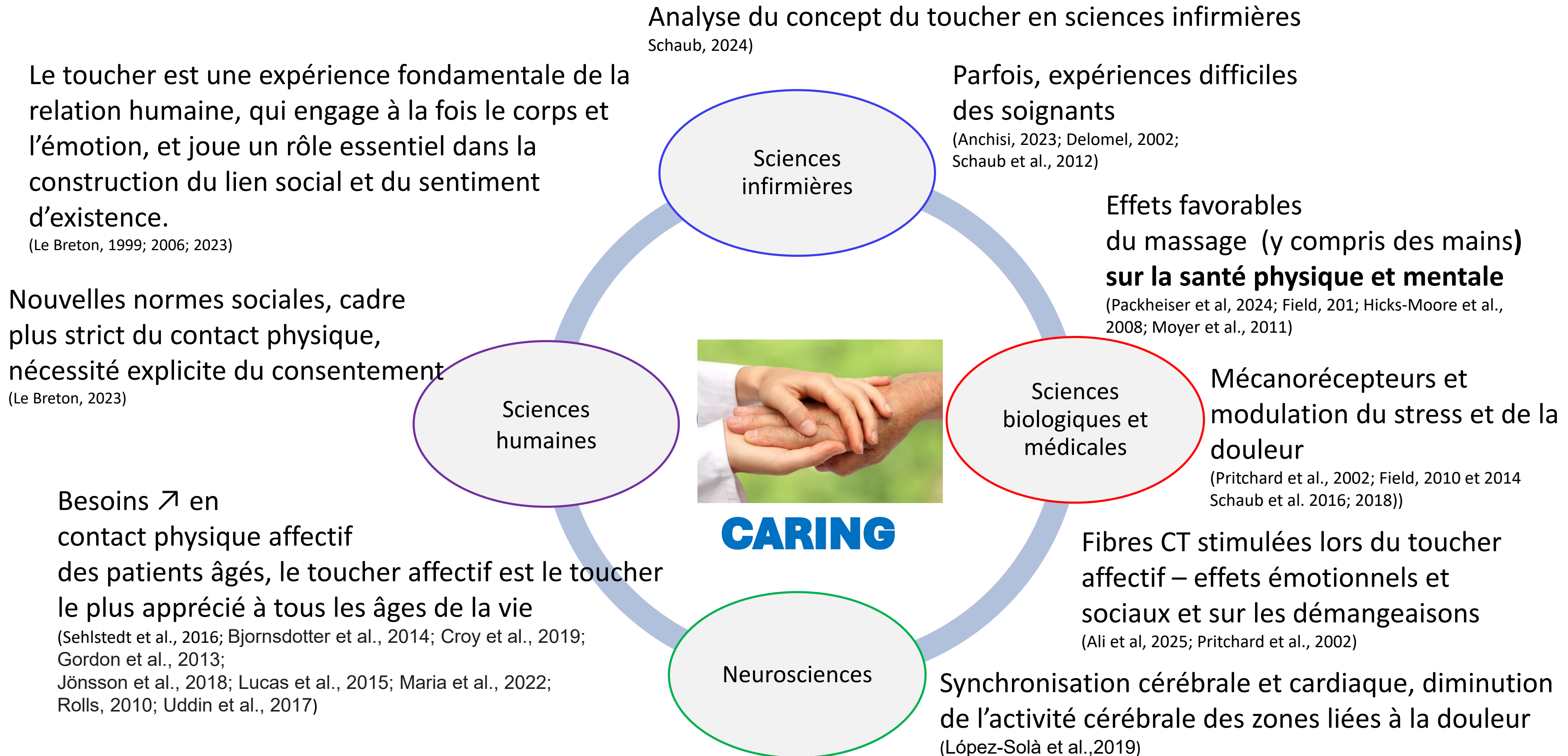
- ✓ Plusieurs modèles conceptuels et revues de littérature
- ✓ Influence du milieu socio-culturel, du contexte, des codes relatifs aux permissions de toucher ou non autrui
- ✓ Immaturité du concept du toucher

Le concept du toucher dans les soins infirmiers



- ✓ Plusieurs modèles conceptuels et revues de littérature
- ✓ Influence du milieu socio-culturel, du contexte, des codes relatifs aux permissions de toucher ou non autrui
- ✓ Immaturité du concept du toucher

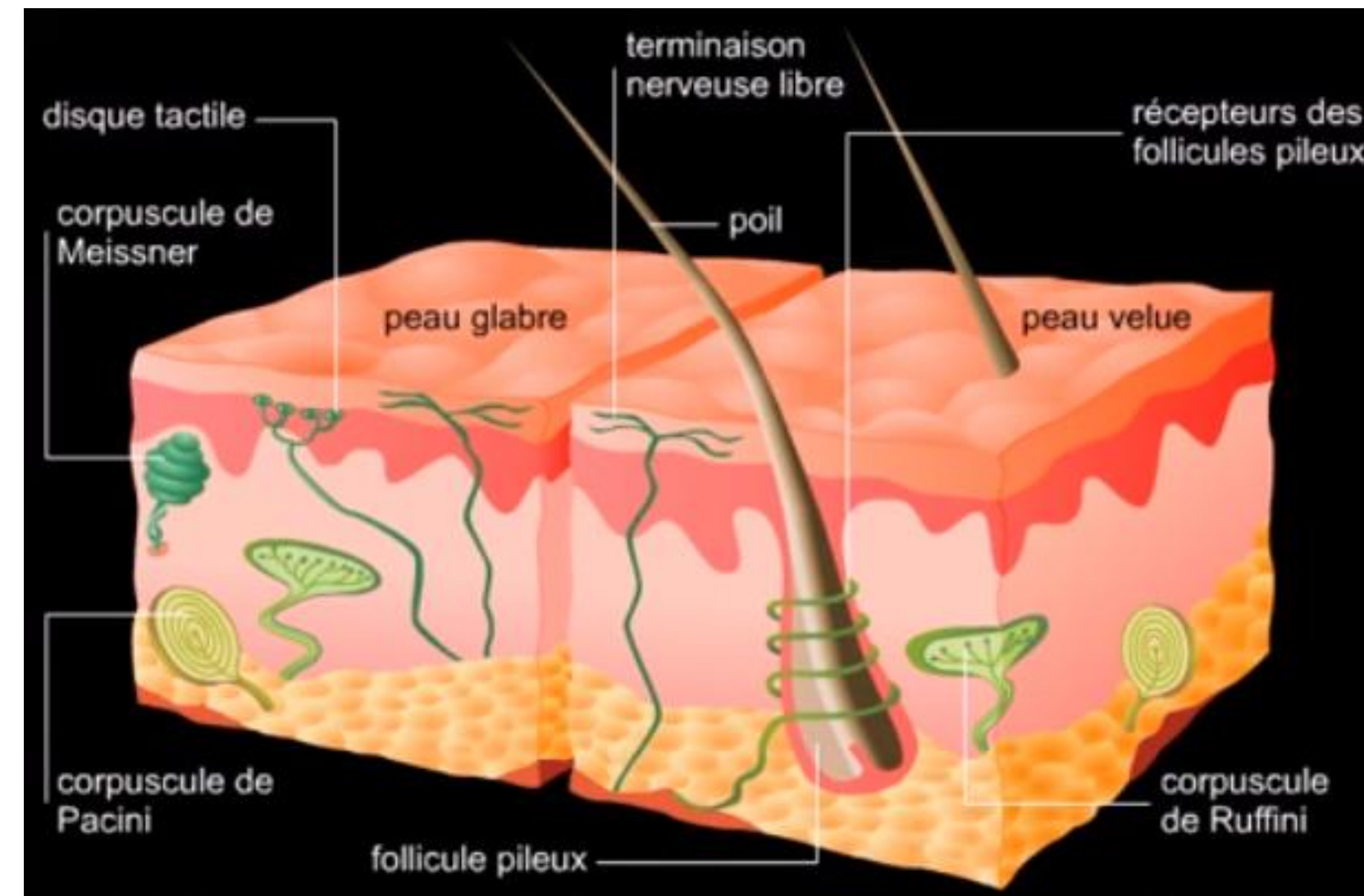
Le toucher selon les disciplines scientifiques



Les mécanorécepteurs et les fibres impliqués dans le toucher

Disques de Merkel : 1/4 des mécanorécepteur du **bout des doigts**, pression, perception tactile haute résolution (braille)

C. de Meissner : peau glabre : lèvre, **bout des doigts**, **sous les pieds**, organes génitaux, contact rapide, pression légère, toucher discriminant), pression rapide ou vibration



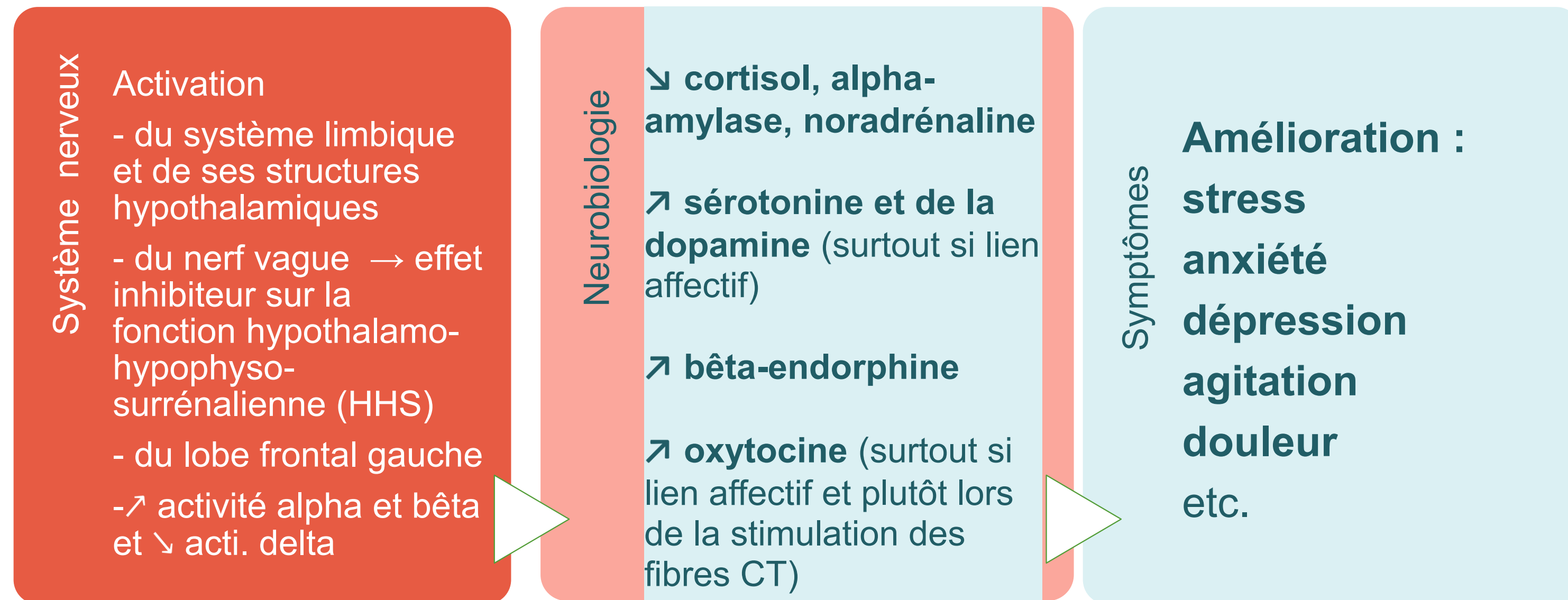
Fibres A-bêta, A-delta et C

Fibres CT : Toucher affectif, enveloppant, caresse sur avant bras, dos, épaules, cuir chevelu

C. de Pacini : **doigts**, pieds paume, champ récepteur important, sensible à la vibration, à la pression intense

C. de Ruffini : dans les articulations, pression forte, étirement

Effets d'un massage à pression modérée



Revue systématique et méta- analyse (2024) sur les effets du toucher sur le bien-être

Objectif : Analyser l'impact du toucher sur le bien-être mental et physique à travers 137 études (n = 12 966) qui comparent le toucher vs/ pas de toucher

Résultats principaux :

✓ **Efficacité :**

- ✓ **Le toucher est bénéfique pour la santé physique et mentale** qu'il soit donné par un professionnel de santé ou par un proche
- ✓ **Toucher parental :** Plus efficace chez les nouveau-nés

✓ **Effets :**

- . Réduction des niveaux de cortisol, de la douleur, de la dépression et de l'anxiété chez les adultes et les enfants
- . Les adultes suivis pour leur santé mentale ont bénéficié plus fortement du toucher que les individus en bonne santé
- . Augmentation du poids chez les nouveau-nés.

Revue systématique et méta- analyse (2024) sur les effets du toucher sur le bien-être

- ✓ **Effets selon les types de toucher :**
 - **Les types de toucher** (massages, toucher doux, soins en kangourou) montrent des bénéfices similaires.
 - **Fréquence vs. Durée** : Plus de séances améliorent les résultats de santé, tandis que la durée des séances individuelles n'a pas montré d'effet positif.
- ✓ **Limitations et Perspectives :**
 - Effets potentiellement biaisés par la taille des études et les conditions expérimentales.
- ✓ **Conclusion :**

Les interventions par le toucher sont bénéfiques à tous les âges et pour diverses populations, offrant une approche prometteuse pour améliorer la santé.

Toucher et analgésie

Couplage cérébral et analgésie : Goldstein et al. (2018)

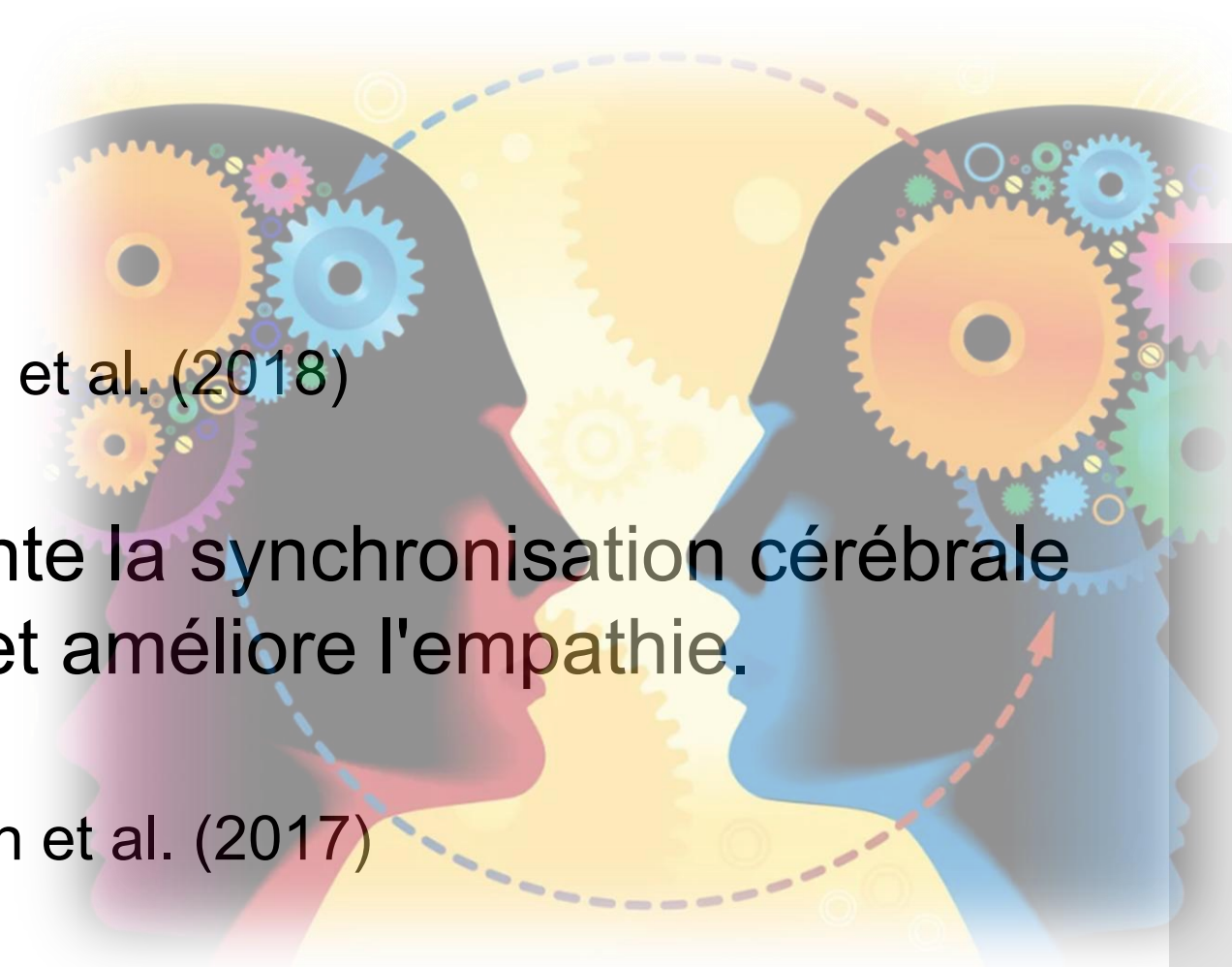
Tenir les mains pendant la douleur augmente la synchronisation cérébrale entre partenaires, ce qui réduit la douleur et améliore l'empathie.

Synchronisation physiologique : Goldstein et al. (2017)

Le toucher favorise la synchronisation des rythmes cardiaques et respiratoires, surtout en condition de douleur, renforçant ainsi l'empathie et l'analgésie.

Mécanismes cérébraux chez les femmes : López-Solà et al. (2019)

Tenir la main d'un partenaire diminue l'activité cérébrale liée à la douleur et au stress, montrant l'impact positif du toucher sur la régulation émotionnelle.



Point de vue neurologique

Le toucher affectif en activant les fibres tactiles-C active également des régions telles que

- **l'insula** (perception des sensations corporelles – douleur et démangeaisons !) et reconnaissances des émotions internes)
- **l'amygdale** (détection des dangers, peur)
- les zones de **perception sociale**

Le Toucher affectif favorise à la fois la régulation émotionnelle, la réduction de la peur et le renforcement des liens sociaux, et contribue à un mieux-être global.

Le toucher affectif permet de réguler la perception de la douleur et des démangeaisons

(Bonnano et al., 2024 et Ali et al. 2025)

Le toucher affectif est important à tous les âges

Etudes avec IRM, EEG, tomographies ou questionnaires auprès de différents groupes : bébé de 2 mois, enfants et jeunes, adultes et personnes âgées

- ✓ La stimulation tactile affective - rôle clé dans la maturation des circuits neuronaux.
- ✓ La préférence pour le toucher de type affectif s'observe à tous les âges, dès la petite enfance
- ✓ Besoins ↗ en contact physique affectif des personnes âgées - mais nombre diminué de mécanorécepteurs.

Références – Massage et démangeaisons MRC

- Döner, A., & Taşcı, S. (2022). Effect of massage therapy with lavender oil on severity of restless legs syndrome and quality of life in hemodialysis patients. *Journal of Nursing Scholarship*, 54(3), 304–314.
- Efe Arslan, D., & Kılıç Akça, N. (2020). The effect of aromatherapy hand massage on distress and sleep quality in hemodialysis patients: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101136.
- Field, T. (2014). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(4), 224–229.
- Ghanbari, A., Shahrabaki, P. M., Dehghan, M., Mardanparvar, H., Abadi, E. K. D., Emami, A., et al. (2022). Comparison of the effect of reflexology and Swedish massage on restless legs syndrome and sleep quality in patients undergoing hemodialysis: A randomized clinical trial. *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork*, 15(2), 1–13.
- Hercz, D., Jiang, S. H., & Webster, A. C. (2020). Interventions for itch in people with advanced chronic kidney disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 12.
<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD011393.pub2/full>
- Khorsand, A., Salari, R., Noras, M. R., Saki, A., Jamali, J., Sharifipour, F., et al. (2019). The effect of massage and topical violet oil on the severity of pruritus and dry skin in hemodialysis patients: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 45, 248–253.
- Mohammadpourhodki, R., Sadeghnezhad, H., Ebrahimi, H., Basirinezhad, M. H., Maleki, M., & Bossola, M. (2021). The effect of aromatherapy massage with lavender and *Citrus aurantium* essential oil on quality of life of patients on chronic hemodialysis: A parallel randomized clinical trial study. *Journal of Pain and Symptom Management*, 61(3), 456–463.e1.
- Schaub, C., Von Gunten, A., Morin, D., Wild, P., Gomez, P., & Popp, J. (2018). The effects of hand massage on stress and agitation among people with dementia in a hospital setting: A pilot study. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 43(4), 319–332.
- Shahgholian, N., Dehghan, M., Mortazavi, M., Gholami, F., & Valiani, M. (2010). Effect of aromatherapy on pruritus relief in hemodialysis patients. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 15(4), 240–244.

Références

Larousse (2006). Les récepteurs cutanés

https://www.larousse.fr/encyclopedie/animations/R%C3%A9cepteurs_tactiles/1100416#:~:text=Assez%20diss%C3%A9min%C3%A9s%20dans%20des%20zones,jusqu'%C3%A0%20140%2Fcm2.

Ali, S. H., Fallon, N., Giesbrecht, T., Stancak, A., & Roberts, C. A. (2025). Affective touch reduces histamine evoked itch experience. *PloS one*, 20(4), e0319006. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319006> Bonanno M, Papa GA, Calabrò RS. The Neurophysiological Impact of Touch-Based Therapy: Insights and Clinical Benefits. *J Integr Neurosci*. 2024 Dec 11;23(12):214. doi: 10.31083/j.jin2312214. PMID: 39735966.

Bjornsdotter, M., Gordon, I., Pelphrey, K. A., Olausson, H., & Kaiser, M. D. (2014). Development of brain mechanisms for processing affective touch. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 8, 24. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2014.00024>

Croy, I., Sehlstedt, I., Wasling, H. B., Ackerley, R., & Olausson, H. (2019). Gentle touch perception: From early childhood to adolescence. *Dev Cogn Neurosci*, 35, 81-86. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2017.07.009>

Denworth, L. (2016). A fleur de peau. *Cerveau & Psycho*, Février(74), 44-60.

Field, T. (2014). Massage therapy research review. *Complementary therapies in clinical practice*, 20, 224-229. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2014.07.002>

Field, T., Diego, M., & Hernandez-Reif, M. (2010). Moderate pressure is essential for massage therapy effects. *The International Journal of Neuroscience*, 120(5), 381-385. <https://doi.org/10.3109/00207450903579475>

Goldstein, P., Weissman-Fogel, I., Dumas, G., & Shamay-Tsoory, S. G. (2018). Brain-to-brain coupling during handholding is associated with pain reduction. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 115(11), E2528–E2537.

<https://doi.org/10.1073/pnas.1703643115> Goldstein, P., Weissman-Fogel, I., & Shamay-Tsoory, S. G. (2017). The role of touch in regulating inter-partner physiological coupling during empathy for pain. *Scientific reports*, 7(1), 3252. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-03627-7>

Guan, L., & Collet, J. P. (2016). The Effect of Head Massage on the Regulation of the Cardiac Autonomic Nervous System: A Pilot Randomized Crossover Trial. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N. Y.)*, 22(1), 75–80. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0141>

Henricson, M., Ersson, A., Määttä, S., Segesten, K., & Berglund, A. L. (2008). The outcome of tactile touch on stress parameters in intensive care: a randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*, 14(4), 244-254. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2008.03.003>

Jönsson, E. H., Kotilahti, K., Heiskala, J., Wasling, H. B., Olausson, H., Croy, I., Mustaniemi, H., Hiltunen, P., Tuulari, J. J., Scheinin, N. M., Karlsson, L., Karlsson, H., & Nissilä, I. (2018). Affective and non-affective touch evoke differential brain responses in 2-month-old infants. *Neuroimage*, 169, 162-171. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2017.12.024>

Kosova, F., Demirtaş, Z., Çalım, S., & Sapmaz, L. (2016). The effect on lactation of back massage performed in the early postpartum period. *Journal of Basic and Applied Research in Biomedicine*, 2(2), 113-118.

Le Breton, D. (2006). La saveur du monde : Une anthropologie des sens. Métailié. (chapitre 5)

Références

- Lefebvre des Noettes, V. (2022). *La force de la caresse: Prendre soin des plus fragiles avec le coeur*. Editions du Rocher.
- Lefebvre des Noettes, V. (2022). *Toucher c'est aimer* [Interview]. RTS. <https://www.rts.ch/audio-podcast/2022/audio/toucher-c-est-aimer-25856354.html>
- López-Solà, M., Geuter, S., Koban, L., Coan, J. A., & Wager, T. D. (2019). Brain mechanisms of social touch-induced analgesia in females. *Pain*, 160(9), 2072–2085. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001599>
- Maria, A., Hirvi, P., Kotilahti, K., Heiskala, J., Tuulari, J. J., Karlsson, L., Karlsson, H., & Nissilä, I. (2022). Imaging affective and non-affective touch processing in two-year-old children. *Neuroimage*, 251, 118983. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2022.118983>
- Meier M, Unternaehrer E, Dimitroff SJ, Benz ABE, Bentele UU, Schorpp SM, Wenzel M, Pruessner JC. Standardized massage interventions as protocols for the induction of psychophysiological relaxation in the laboratory: a block randomized, controlled trial. *Sci Rep*. 2020 Sep 8;10(1):14774. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32901072/> En français : [Relaxation psychologique et physiologique : effet de massages au niveau du nerf vague \(lpgmedical.com\)](https://www.lpgmedical.com/relaxation-psychologique-et-physiologique-effet-de-massages-au-niveau-du-nerf-vague)
- Morhenn, V., Beavin, L. E., & Zak, P. J. (2012). Massage increases oxytocin and reduces adrenocorticotropin hormone in humans. *Altern Ther Health Med*, 18(6), 11-18. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23251939>
- Mueller, S. M., & Grunwald, M. (2021). Effects, Side Effects and Contraindications of Relaxation Massage during Pregnancy: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *J Clin Med*, 10(16). <https://doi.org/10.3390/jcm10163485>
- Packheiser, J., Hartmann, H., Fredriksen, K., Gazzola, V., Keysers, C., & Michon, F. (2024). A systematic review and multivariate meta-analysis of the physical and mental health benefits of touch interventions. *Nature human behaviour*, 8(6), 1088–1107. <https://doi.org/10.1038/s41562-024-01841-8>
- Portnova, G. V., Proskurnina, E. V., Sokolova, S. V., Skorokhodov, I. V., & Varlamov, A. A. (2020). Perceived pleasantness of gentle touch in healthy individuals is related to salivary oxytocin response and EEG markers of arousal. *Exp Brain Res*, 238(10), 2257-2268. <https://doi.org/10.1007/s00221-020-05891-y>
- Prayez, P. (2009, 2018). *Distance professionnelle et qualité du soin*. Lamarre
- Pritchard, T. C., & Alloway, K. D. (2002). *Neurosciences médicales : les bases neuroanatomiques et neurophysiologiques*. De Boeck Université.
- Rapaport, M. H., Schettler, P., & Bresee, C. (2012). A preliminary study of the effects of repeated massage on hypothalamic-pituitary-adrenal and immune function in healthy individuals: a study of mechanisms of action and dosage. *Journal of alternative and complementary medicine*, 18, 789-797. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0071>
- Rimbert, G. (2008). Concilier soin et réparation : le soutien humaniste aux personnes âgées dépendantes. *Sociologie du travail*, 50(4), 521-536.

Références

- Rimbert, G. (2008). Concilier soin et réparation : le soutien humaniste aux personnes âgées dépendantes. *Sociologie du travail*, 50(4), 521-536.
- Schaub, C. (2024). Toucher. Dans A. Muller (Éd.), 80 concepts en santé (pp. 241-243). Elsevier-Masson.
- Schaub, C. (2018). Les effets apaisants du massage des mains. *Santé mentale*(224), 64-69.
- Schaub, C. (2020). Le toucher émotionnel dans la démence. *Santé mentale*(246), 70-75.
- Schaub, C., Von Gunten, A., & Morin, D. (2016). Examen de la portée des connaissances sur les concepts du toucher et du massage et de leurs effets sur le stress des personnes âgées hospitalisées atteintes de démence. *Recherche en soins infirmiers*, 126, 7-23.
- Schaub, C., Von Gunten, A., Morin, D., Wild, P., Gomez, P., & Popp, J. (2018). The Effects of Hand Massage on Stress and Agitation Among People with Dementia in a Hospital Setting: A Pilot Study. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. <https://doi.org/10.1007/s10484-018-9416-2>
- Sehlstedt, I., Ignell, H., Backlund Wasling, H., Ackerley, R., Olausson, H., & Croy, I. (2016). Gentle touch perception across the lifespan. *Psychology and aging*, 31, 176-184. <https://doi.org/10.1037/pag0000074>
- Sumich, A., Heym, N., Sarkar, M., Burgess, T., French, J., Hatch, L., & Hunter, K. (2022). The power of touch: The effects of havening touch on subjective distress, mood, brain function, and psychological health. *Psychology & Neuroscience*, 15(4), 332–346. <https://doi.org/10.1037/pne0000288>
- Walker, S. C., Trotter, P. D., Swaney, W. T., Marshall, A., & McGlone, F. P. (2017). C-tactile afferents: Cutaneous mediators of oxytocin release during affiliative tactile interactions? *Neuropeptides*, 64, 27-38. <https://doi.org/10.1016/j.npep.2017.01.001>



Vos questions ?

Merci pour votre attention !