

EFFET OBSERVÉ	RÉSULTAT CHIFFRÉ	SOURCE / ÉTUDE
Réduction du stress (cortisol)	-31 % du taux de cortisol salivaire après une séance	Field et al. (2005)
Baisse de la tension artérielle	-6,4 mmHg en moyenne sur la pression artérielle diastolique	Hernandez-Reif et al. (2000)
Amélioration de l'humeur	+28 % sur l'échelle de bien-être émotionnel après 4 séances	Field et al. (1996)
Réduction de la fatigue mentale	Amélioration de la concentration dès 15 minutes de massage assis	Rapaport et al. (2010)
Rythme cardiaque	Baisse de 5 à 10 battements/min après 20 à 30 min de massage	Moyer et al. (2004)
Meilleur sommeil	60 % des participants rapportent un sommeil plus profond	The Touch Research Institute (USA)