



Le massage au miel à l'épreuve de la science !



Le massage au miel aurait été développé au Tibet et en Russie selon HARNISH, 2008 et TSCHENZE, 2001, mais il est largement décrit ailleurs aussi. À la fois ancien mais ô combien intéressant aujourd'hui, à l'heure d'une meilleure compréhension de son action et des très récentes premières démonstrations scientifiques.

Le miel, une « huile » de massage originale

Le massage au miel comporte l'application de miel sur la peau. Cependant, si une huile classique de massage permet de faciliter les mouvements des mains du masseur sur la peau pour un massage fluide et avec une faible friction, ce n'est pas de même avec le miel. En effet, le miel a une viscosité importante en raison de sa composition très riche en sucres et pauvre en eau. De plus, le miel liquide ou le miel cristallisé peuvent être utilisés. En pratique, une cuillerée à soupe de miel (environ 15 g) est versée sur la peau des sujets, le plus souvent le dos. Le miel est ensuite étalé sur la peau à pleine main par le masseur. Puis différents mouvements peuvent être effectués en fonction du sujet, de l'indication du massage, de la zone traitée, de la texture du miel.

C'est, par exemple, l'**ondulation de la chenille arpeuteuse** : le masseur applique une pression depuis le talon de la paume de la main jusqu'à la pulpe de ses doigts dans un mouvement de déroulement de la main en extension. Puis, il fléchit les doigts et la main jusqu'à toucher le bout de ses doigts avec le talon de la paume (il ferme le poing), puis il déplie sa main et ses doigts et recommence en déplaçant sa main vers l'avant.

Un second mouvement classique est le **pompage** : la main et les doigts sont fléchis pour avoir le creux de la main profond. Appliquée avec pression puis soulevée, la main est alors utilisée pour avoir un effet ventouse maximal.

Au fil du massage, qui peut durer quelques dizaines de minutes, le miel devient de plus en plus collant. Le masseur peut alors soulever la peau de quelques centimètres en déplaçant les tissus sous-jacents, entraînant un mouvement tissulaire très actif. Facile au début, « décoller » les mains devient plus difficile à chaque mouvement car les forces de tension augmentent.

Puis le miel se change en une texture blanchâtre et grisâtre. Il y a deux raisons à cela : d'une part un changement physique car le miel devient crémeux et, dans le même temps, différents matériaux de gommage provenant de la peau du sujet sont inclus dans le miel.

Le massage au miel : un effet slim démontré dans la réduction du pannicule adipeux sous cutané (graisse sous cutanée)

Un travail mené en 2023 par TOMOVA et ANGELO a analysé l'effet thérapeutique du massage au miel contre la cellulite. L'étude a porté sur 78 femmes âgées de 55 à 65 ans qui souhaitaient corriger certaines parties de leur corps (fesses, cuisses, abdomen, face interne du genou).

Les variables mesurées par anthropométrie étaient les tours de taille, de hanche, de genou permettant d'évaluer les modifications de la silhouette. Les plis cutanés mesurés au niveau de ces mêmes zones avaient pour but de mesurer la diminution de l'épaisseur de la couche de graisse sous cutanée. Il a été procédé aux mesures au début et à la fin de l'expérimentation.



Chaque individu a effectué 2 séances de 30 minutes par semaine pendant 5 semaines (10 massages au total). Le massage au miel a été appliqué au niveau des hanches, de la taille, des cuisses et des genoux. Tout d'abord, la zone lombaire, les fesses et l'arrière des cuisses étaient traités, puis la zone abdominale, l'avant des cuisses et les genoux. Le mouvement de « pompage » a constitué la partie essentielle du massage au miel jusqu'à l'obtention de la texture blanchâtre et grisâtre décrite plus haut.

Le protocole démontre un affinement de la silhouette avec au niveau du tour de taille une réduction légère à modérée du tour de taille de 1,10 cm, statistiquement significative (76 cm vs 74,9 cm, $p < 0,05$). Au niveau du tour de cuisse, c'est 1 cm statistiquement significatif (93,70 cm vs 92,70 cm, $p < 0,05$). La circonférence du genou a une réduction modérée de 1 cm statistiquement significative (36,2 cm vs 35,2 cm, $p < 0,05$). Dans les trois zones examinées, la mesure des plis cutanés a montré une diminution statistiquement significative de l'épaisseur de la graisse sous cutanée et visuellement une réduction de l'aspect « peau d'orange ». Au niveau de l'ombilic la différence est de 0,70 cm ($p < 0,05$), au niveau du haut de la cuisse la réduction est de 0,64 cm ($p < 0,05$), et au niveau du genou elle est de 0,72 cm ($p < 0,05$).

Au total, l'ensemble des mesures anthropométriques et des plis cutanés démontrent l'action positive du massage au miel sur la mobilisation et la diminution du pannicule adipeux sous cutané.

Le massage au miel : une action détoxifiante démontrée

Une publication de KORMENDY-RACZ et HEGYI de 2020 a démontré la sécurité et une action détoxiquante du massage au miel.

Du miel d'acacia exempt de toute contamination a été indiqué pour les massages. Avant usage, il a été vérifié qu'il ne contenait pas en quantité détectable d'atomes ou métaux suivants : Antimoine, Arsenic, Argent, Cadmium, Cobalt, Molybdène, Plomb, Étain, Vanadium, Aluminium, Barium, Chrome, Manganèse, Sodium, Nickel, Cuivre, Strontium, Sélénium, Titane, Fer, ou résidus de 502 produits chimiques testés par deux méthodes de spectrométrie de masse. Parmi les 502 substances recherchées se trouvent des biocides du type : IDDT, fipronil, chlorpyrifos, tau-fluvalinate, pencicuron, pendiméthaline, penconazole, pentachlore anizole, perméthrine, picolinafène, picoxystrobine.



Avant le massage, les individus tous âgés de 35 à 55 ans devaient se laver la peau « à l'eau », activement et mécaniquement, sans savon et sans gel nettoyant, afin de minimiser les traces de molécules étrangères parasites. La même précaution a été prise avec les mains du masseur.

La technique de massage était celle décrite plus haut, effectuée pendant 30 minutes sur le dos avec le mouvement d'ondulation de la chenille arpeuteuse après application de 15 grammes de miel liquide d'acacia, et jusqu'à l'apparition de la texture blanchâtre et grisâtre décrite plus haut.

Le protocole expérimental comportait deux axes. Le premier a comparé un groupe de 3 hommes travaillant dans une mine d'extraction de manganèse (et donc exposés à ce métal) avec un groupe témoin de quatre personnes non exposées.

Le second axe a analysé 3 groupes de trois personnes caractérisées par leur régime alimentaire : végétarien biologique pour le premier groupe, omnivore biologique pour le second, omnivore conventionnel pour le dernier.

Dans le premier axe de l'étude, il ne résulte aucune différence entre les deux groupes.

Dans le second, il apparaît que le groupe végétarien biologique était contaminé par de la perméthrine et que le massage au miel d'acacia a permis d'éliminer une partie de la contamination à cette molécule potentiellement neurotoxique et interdite à l'usage dans l'agriculture européenne depuis 2000, mais pas dans la lutte anti-moustique par épandage et dans d'autres indications !



Les auteurs concluent que le massage au miel est sûr, sans danger, et qu'il est capable de diminuer une intoxication modérée à la perméthrine.

En conclusion, ces premiers résultats d'études, factuels et scientifiques, sont un encouragement à poursuivre les investigations, notamment dans les champs de la rhumatologie, de la neurologie, de la médecine sportive..., où les massages médicaux sont connus et reconnus pour être bénéfiques.

Le massage au miel peut-il y apporter une valeur ajoutée ? ●