



Rapport annuel
2023-2024



FONDATION DE LA
MASSOTHÉRAPIE
L'aide à mieux vivre

Table des matières

Mot de la présidente et fondatrice	3
À propos	4
Bilan des activités	5
Événements marquants 2023-2024	6
Activités de financement 2023-2024	7
Réduction de la consommation de médicaments	8
L'impact de la massothérapie sur la santé mentale	10
La massothérapie en santé intégrative	11
Impact de la massothérapie sur le bien-être des aînés	13
Témoignage	14
Camp ArticulAction 2023	15
Notre conseil d'administration	16
Activités de financement/événements 2024-2025	17
Nos donateurs	18
Restons connectés	20



Mot de la présidente et fondatrice

L'année 2023-2024 s'est achevée le 31 mars dernier, et c'est avec un sentiment profond de gratitude et de fierté que je m'adresse à vous. Depuis la création de notre Fondation, notre mission reste inchangée: offrir un soulagement tangible et durable à ceux qui en ont le plus besoin, par le biais de la massothérapie.

Cette année encore, nous avons renforcé notre engagement auprès des aînés dans les CHSLD, en leur fournissant des soins de massothérapie empreints de compassion et de respect. Notre présence dans ces établissements est plus qu'un service; c'est une main tendue, un moment de confort dans leur quotidien.

Nous nous réjouissons de la reconnaissance croissante de notre travail par la communauté et de l'impact visible de nos interventions. Nous avons franchi un cap majeur, avec près de 40 000 massages offerts gratuitement. Ce chiffre symbolise notre engagement, mais aussi la confiance et le soutien indéfectible que vous, chers donateurs et partenaires, nous accordez.

Notre vision de la massothérapie comme soin en santé intégrative continue de gagner en légitimité et en efficacité. Nous sommes témoins, chaque jour, de son pouvoir de transformation, améliorant significativement la qualité de vie des personnes que nous rencontrons.

Après chaque massage, chaque sourire, nous sommes motivés à continuer notre mission. Votre générosité nous permet de poursuivre ce voyage, et pour cela, je vous remercie du fond du cœur. Ensemble, nous volons vers de nouveaux horizons, portés par l'espérance et la certitude que chaque geste de bonté engendre une vague de bien-être.

Avec toute ma gratitude,

A handwritten signature in black ink that reads "Sylvie Bédard". The signature is fluid and cursive.

Sylvie Bédard

Présidente et fondatrice de la Fondation de la massothérapie

À propos

Au cœur de nos communautés, la Fondation continue de démontrer que la bienveillance et les soins de massothérapie professionnel peuvent transformer des vies. Depuis notre création, notre mission est de fournir un soulagement et un accompagnement par la massothérapie à ceux qui en ont le plus besoin, particulièrement dans les CHSLD et auprès des personnes souffrant de conditions physiques et/ou psychologiques particulières. En 2023-2024, grâce à votre soutien, nous avons offert **3 279** massages, tous gratuits, témoignant de notre engagement et de la reconnaissance croissante de nos efforts par la communauté.

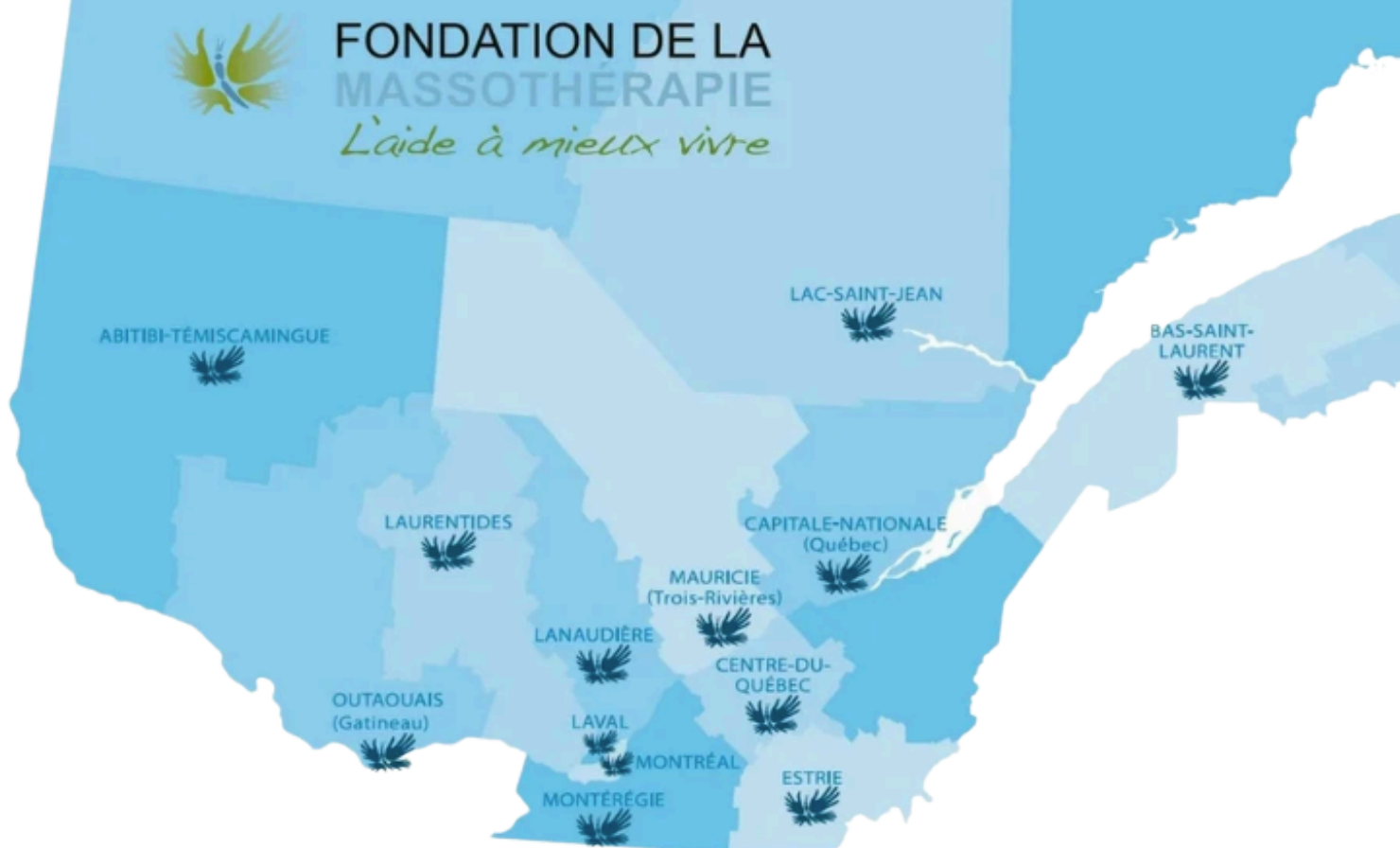
MISSION

La Fondation de la massothérapie est animée par une mission profonde : améliorer la qualité de vie des personnes durement éprouvées par la maladie. Nous sommes dédiés à offrir gratuitement des massages thérapeutiques, adaptés à l'état de santé de la personne. Nos initiatives sont rendues possibles grâce la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés (FQM) et au soutien de nos partenaires et donateurs engagés.

VISION

Notre vision est celle d'un monde où chaque personne, quelle que soit sa condition, a accès à des soins de santé complémentaires qui respectent et valorisent sa dignité et son bien-être. La Fondation de la massothérapie souhaite être un leader reconnu dans le domaine de la santé. En fortifiant notre présence dans les CHSLD et en étendant notre soutien aux communautés plus larges, nous œuvrons pour que chaque geste de bienveillance se transforme en une onde de confort et de guérison à travers le Québec.





Bilan des activités

Durant l'année 2023-2024, la Fondation de la massothérapie a offert **3 279** massages, contribuant significativement au bien-être de nos bénéficiaires. Chaque intervention a été une occasion de procurer réconfort et guérison.

Nous sommes fiers d'annoncer que nous avons franchi le cap des 35 000 massages depuis la création de la Fondation, un jalon important qui reflète l'ampleur et l'impact de notre travail au fil des années. Grâce à votre soutien constant, nous continuons de renforcer notre mission et nous nous préparons à élargir notre impact dans les années à venir.

Voici les endroits où sont déployés les soins offerts par la Fondation de la massothérapie :





Événements marquants

Rencontre

Le 13 octobre 2023, Marie-Chantale Gaba, administratrice de la Fondation, a eu l'honneur de rencontrer Mme Guilbault et Mme Fréchette, deux ministres profondément engagées et à l'écoute des besoins de leur région. Ce fut une opportunité exceptionnelle de mettre en lumière les problématiques auxquelles nous faisons face.

Allocution

Lors de notre souper-bénéfice, le 9 novembre 2023, nous avons eu l'honneur d'accueillir le Dr Jean Jacques De Bruycker, spécialiste en Immunologie-Rhumatologie pédiatrique au CHU Sainte-Justine et Professeur adjoint à l'Université de Montréal. Le Dr De Bruycker a enrichi l'événement, approfondissant notre compréhension des bienfaits de la massothérapie comme complément thérapeutique.



Témoignage


Lors du dernier souper-bénéfice, nous avons eu la chance d'entendre le témoignage touchant de M. André Soumis, conjoint de Micheline Dusseault. Madame Dusseault a été accompagnée par la Fondation de la massothérapie. Pour visionner la vidéo, rendez-vous sur la [page Facebook de la Fondation de la massothérapie.](#)

Activités de financement 2023-2024


Souper-bénéfice
9 novembre 2023
60 000\$

Masso-Dons
Automne 2023
10 000\$





77%


des personnes qui reçoivent régulièrement des massages rapportent que cela leur offre une réduction significative de la douleur. Ce chiffre souligne l'efficacité de la massothérapie dans la gestion de la douleur chronique, une méthode non invasive qui améliore la qualité de vie sans recourir à des médicaments.


89%

des individus perçoivent la massothérapie comme un outil efficace pour réduire le stress. Cette statistique met en évidence l'importance de la massothérapie dans les stratégies de gestion du stress, contribuant ainsi à la santé mentale et à la prévention des maladies liées au stress.


60%

des personnes souffrant d'insomnie rapportent une amélioration de la qualité de leur sommeil après avoir commencé des séances de massothérapie régulières. Ce traitement aide à réguler le sommeil et favorise un repos plus profond et réparateur.


72%

des athlètes de haut niveau rapportent une amélioration significative de leur flexibilité et de leur performance. Les massages réguliers aident à réduire la tension musculaire, à augmenter l'amplitude des mouvements et à prévenir les blessures.


Sources:

77%: American Massage Therapy Association (AMTA). "Consumer Views & Use of Massage Therapy." AMTA, 2020.

89%: American Massage Therapy Association (AMTA). "Massage Therapy Industry Fact Sheet." AMTA, 2021.

60%: National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). "Massage Therapy: What You Need To Know." NCCIH, 2019.

72%: Journal of Sports Science & Medicine. "The Impact of Massage Therapy on Athlete's Flexibility and Performance." JSSM, 2018.

Réduction de la consommation de médicaments grâce à la massothérapie



L'efficacité de la massothérapie dans la réduction de la consommation de médicaments est notable. Des études ont mis en évidence une diminution significative de l'utilisation d'analgésiques et de somnifères parmi les patients bénéficiant de massages réguliers.

La massothérapie réduit la dépendance aux médicaments prescrits pour la douleur et le stress, diminuant ainsi les risques d'effets secondaires et les coûts associés à la surmédication. En améliorant la circulation sanguine, en réduisant les tensions musculaires et en favorisant la relaxation, elle contribue activement à une meilleure santé globale.

Une solution pour le bien-être

Opter pour la massothérapie comme méthode de traitement présente des avantages multiples, non seulement en soulageant les symptômes physiques, mais aussi en réduisant la consommation de médicaments. D'après le dossier MASSOTHÉRAPIE ET SANTÉ PUBLIQUE créé par la **Fédération québécoise des massothérapeutes agréés** en mars 2017, 65% des patients ont réduit leur consommation d'antidouleurs grâce aux massages réguliers. De même, 40% des patients ont rapporté une meilleure qualité de sommeil, réduisant ainsi leur besoin de somnifères.

Cette intégration de la massothérapie dans les parcours de soins offre une approche holistique qui bénéficie à la fois au corps et à l'esprit, permettant une guérison plus globale et durable, surtout pour ceux qui souffrent de douleurs chroniques ou de troubles du sommeil.

L'impact de la massothérapie sur la santé mentale

La massothérapie a prouvé son efficacité pour améliorer la santé mentale. En effet, plusieurs recherches démontrent une diminution significative des symptômes de stress et d'anxiété chez les individus recevant des massages réguliers.

Cette approche non médicamenteuse offre une alternative saine pour gérer les troubles mentaux courants.

78%

de réduction du stress

64%

amélioration de l'anxiété



Les bienfaits de la massothérapie sur l'esprit sont aussi tangibles que sur le corps. En stimulant la libération d'endorphines, les massages contribuent à une sensation de bien-être général et à une réduction des tensions psychologiques. Cela a un impact direct sur les symptômes de dépression et permet d'améliorer la qualité de vie.

Selon l'American Massage Therapy Association, 78% des individus rapportent une amélioration de leur état mental après des massages.

Par ailleurs, la réduction des niveaux de cortisol, l'hormone du stress, est souvent observée durant et après un massage.

En complément, la massothérapie aide à lutter contre la fatigue mentale et émotionnelle, souvent exacerbée par nos modes de vie moderne. En intégrant la massothérapie dans des routines de bien-être, de nombreux patients trouvent un soulagement durable face à leurs défis mentaux quotidiens, même auprès des personnes vivant en CHSLD.

La massothérapie en santé intégrative



La massothérapie s'inscrit dans un continuum de soin de santé. Par son approche non invasive et holistique, elle offre une alternative aux traitements médicaux traditionnels.

Les massothérapeutes utilisent des techniques de manipulation des tissus mous afin d'améliorer la santé et le bien-être des patients, en complément des méthodes médicales conventionnelles.

Au cours des dernières années, la collaboration avec d'autres professionnels de la santé s'est intensifiée.

Cela se démontre, entre autres, par notre partenariat avec Antoine Karam, pharmacien affilié Proxim à Brownsburg Chatham. En nous prêtant un local au sein de sa pharmacie, M. Karam nous permet de rejoindre une clientèle plus large.

Cette intégration témoigne de la valeur ajoutée de la massothérapie dans les traitements de santé globale. En effet, les massages peuvent significativement réduire les symptômes de maladies chroniques telles que l'arthrite et l'hypertension, en plus de jouer un rôle crucial dans la gestion du stress et de l'anxiété. Tout le monde y gagne!

La massothérapie en santé intégrative (suite)

Notre engagement envers la santé intégrative a été démontré lors de notre participation au Congrès Santé Intégrative les 26 et 27 janvier 2024. Le président-directeur général de la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés (FQM), Maroine Bendaoud, a discuté avec Carine Roy, massothérapeute et intervieweuse, des avantages de la massothérapie. Cette discussion enrichissante a souligné les bienfaits de la massothérapie, tant comme traitement autonome qu'intégré à des soins plus larges.

Cet échange a été enregistré et est accessible au grand public, renforçant la visibilité de la massothérapie comme pratique essentielle de santé intégrative.

Pour plus d'informations ou pour visionner l'entrevue, suivez ce [lien](#) ou scannez le code QR suivant.



La FQM, fondatrice de notre fondation en 2010, œuvre à promouvoir et professionnaliser la massothérapie au Québec, témoignant de notre volonté commune d'intégrer cette pratique dans les soins de santé globaux.

L'événement a aussi mis en avant nos efforts continus pour intégrer la massothérapie dans les stratégies de soins de santé, démontrant son potentiel à améliorer significativement la qualité de vie des patients.



Impact de la massothérapie sur le bien-être des aînés en CHSLD

La massothérapie s'avère être un élément crucial pour améliorer la qualité de vie des aînés en CHSLD. Grâce à l'approche empathique et professionnelle de nos massothérapeutes, nous avons établi une présence significative dans plus de cinquante CHSLD, CIUSSS et CISSS à travers la province. Cette pratique non seulement soulage la douleur physique mais offre aussi un réconfort psychologique essentiel.

De plus, nos séances de massothérapie apportent un soutien précieux, améliorant la circulation sanguine, réduisant la tension artérielle, et aidant à mieux gérer la douleur musculaire et articulaire. En outre, elles jouent un rôle fondamental dans la réduction des symptômes d'anxiété, de dépression et de stress chez les personnes âgées, offrant ainsi un véritable baume tant pour le corps que pour l'esprit.



La massothérapie en CHSLD ne se limite pas à des manipulations physiques; elle constitue une forme de communication et de connexion humaine. Le toucher thérapeutique aide à combattre la solitude et l'isolement souvent ressentis par les aînés en résidence. Nos massothérapeutes créent des liens affectifs forts, apportant chaleur humaine et attention bienveillante à chaque session.

L'impact de ces interactions va au-delà des améliorations physiques. Elles contribuent à une atmosphère de bien-être général, permettant aux aînés de se sentir valorisés et écoutés. Cette approche intégrative de la santé souligne l'importance de traiter l'individu dans sa globalité.

Témoignage de Frédérique Chevalier

C'est avec une profonde reconnaissance que nous partageons le témoignage de Frédérique Chevalier concernant l'expérience de sa mère avec une massothérapeute de notre Fondation. Cette professionnelle possède un don remarquable pour apaiser les douleurs et illuminer les journées des personnes qu'elle rencontre.

Frédérique décrit les visites de la massothérapeute comme des moments de pur soulagement pour sa mère, Éliane Chevalier, en fin de vie et affligée de douleurs.

« Lorsqu'elle arrive, on voit une lueur d'espoir dans les yeux de ma mère. Elle oublie ses souffrances le temps d'un massage, et cela nous est infiniment précieux, » confie Frédérique. La douceur des échanges et la qualité du toucher thérapeutique apportent à Éliane une tranquillité qui va bien au-delà du physique.

Frédérique souligne également l'impact positif de la massothérapeute sur l'ambiance générale : « Elle apporte avec elle une énergie tellement positive que tout semble plus léger. Sa présence est un véritable baume tant pour les patients que pour leurs proches et le personnel soignant. »

Elle ajoute, « C'est une aide psychologique inestimable pour nous. Savoir que ma mère peut vivre des moments sans douleur grâce à ses soins, c'est un énorme soulagement. Je recommande sans hésiter la Fondation à tous ceux qui cherchent à apporter un peu de confort à leurs proches en difficulté. »

Nous sommes profondément touchés par ces mots et reconnaissants de pouvoir compter sur des massothérapeutes dévouées comme elle. Leur engagement et leur capacité à faire une différence significative dans la vie des personnes en fin de vie illustrent parfaitement la mission de notre fondation.



Camp ArticulAction 2023



En juin dernier, la Fondation de la massothérapie a marqué un moment fort en participant au Camp ArticulAction de la Société de l'arthrite du Canada. Ce camp est dédié aux enfants atteints d'arthrite, offrant un environnement sécurisé où ils peuvent s'épanouir malgré leur condition.

Quatre de nos massothérapeutes ont volontairement offert leur temps et expertise, réalisant des massages thérapeutiques pour quarante jeunes participants. Ces interventions ont été cruciales, non seulement pour réduire la douleur physique des enfants mais aussi pour les aider à gérer le stress et l'anxiété associés à leur maladie.

La massothérapie s'est révélée être une approche complémentaire efficace dans la prise en charge de l'arthrite, apportant soulagement et amélioration de la mobilité.

Selon les recherches, les massages peuvent diminuer significativement la douleur et la raideur, tout en favorisant une meilleure qualité de vie pour ces jeunes patients.

L'impact émotionnel et physique observé chez les participants montre que nos efforts portent leurs fruits. Nous sommes encouragés par les retours positifs des enfants et de leurs parents, qui voient dans nos actions une source de confort et d'espoir.

La fondation s'engage à continuer ce soutien, reconnaissant l'importance vitale de telles initiatives pour intégrer la massothérapie dans les soins de santé pour enfants. Les témoignages des enfants et de leurs familles après le camp témoignent de l'impact profond de nos actions, renforçant notre détermination à poursuivre ces missions.



Notre conseil d'administration

Nous sommes profondément reconnaissants envers les membres de notre conseil d'administration pour leur dévouement et engagement exceptionnels envers notre mission. Chaque membre enrichit notre fondation avec une expertise unique, reflétant leurs divers parcours professionnels et personnels. Leur temps, leur sagesse et leur passion sont des ressources inestimables qui orientent nos actions et renforcent notre impact au quotidien.

Leur collaboration stratégique guide notre organisation vers des objectifs ambitieux, tout en assurant l'adhérence à nos valeurs fondamentales et nos engagements communautaires. Grâce à leur gouvernance éclairée, nous continuons d'innover et d'élargir notre portée, en maintenant une gestion rigoureuse et responsable.



Sylvie Bédard
Présidente et fondatrice



Frédéric Provost
Vice-président



Michel Eid
Administrateur



Marie-Chantale Gaba
Administratrice



Maître Pierre Gauthier
Administrateur



Anne-Sophie Jobin
Administratrice



**Michel Van
Waeyenberge**
Administrateur

Activités de financement/ événements 2024-2025

Pour la fête des mères
TOUS LES PROFITS IRONT POUR LES SOINS AUX AINÉS DE LA RÉGION
Étienne Drapeau
Samedi le 11 mai 2024 à 15h
Concert organisé par
FONDATION DE LA MASSOTHÉRAPIE
L'acte à mesure vivre

Centre Municipal
338 RUELLE LAMARCHE,
SAINT-CONSTANT
Billet VIP **65\$**
Admission générale **35\$**

📍 Ville de Saint-Constant

Concert de la fête des Mères avec Étienne Drapeau

📍 Espace Vieux-Port

Souper-bénéfice annuel 2024

14 novembre 2024

Soirée
Broadway
avec Emilie Baillargeon
SOUPER-BÉNÉFICE



Masso-Dons

Nouvelle formule
Automne 2024

Nos donateurs

Année après année, la Fondation de la massothérapie compte sur le soutien de généreux de ses donateurs, ce qui lui permet de poursuivre sa mission.

Donateurs diamant

25 000 \$ et plus

Fédération québécoise de massothérapeutes (FQM)

Donateurs platine

10 000 \$ et plus

Institut de formation en massothérapie du Québec (IFMQ)

Fondation J.A Desève

Donateurs or

5 000 \$ et plus

Alain Lepage

Donateurs argent

1 000 \$ et plus

PCD Solutions Inc

Frédéric Provost

Marc Michollet

Goudreau Poirier (BCG)

Michel Van Waeyenberge

Alten Canada

Marc Boudreau

Robert Tremblay

Michel Eid

BFL Canada

Donateurs argent

500 \$ et plus

Enertrak Inc.

Helie Groupe Financier

Merci!

Nos donateurs



Kariane Bourassa

Députée de Charlevoix–Côte-de-Beaupré à l'Assemblée nationale



Ian Lafrenière

Député de Vachon et Ministre responsable des Relations avec les Premières Nations et les Inuit



Éric Girard

Député de Groulx



Sonia Bélanger

Députée de Prévost



Gabriel Nadeau-Dubois

Député de Gouin



Geneviève Guilbault

Députée de Louis-Hébert



Christine Fréchette

Députée de Sanguinet

Merci!

Restons connectés!



Facebook

La fondation continue d'être active sur Facebook. Rejoignez-nous pour être informé de nos projets, nos thérapeutes et l'impact positif de la massothérapie sur nos bénéficiaires.

LinkedIn

Nouveauté cette année, nous sommes maintenant sur LinkedIn! Suivez nous pour du contenu supplémentaire.

Site web

Notre site web offre une vue détaillée sur l'impact positif du massage adapté chez les personnes affectées par la maladie.

Visitez-nous au www.fondationfm.ca

Infolettre

Pour être informé des derniers développements de notre fondation, vous pouvez vous inscrire à notre infolettre en visitant notre site Internet. Joignez-vous à nos 700 abonnés.

*Merci à nos massothérapeutes
agrés pour leur accompagnement
bienveillant*

Andréanne Charron
Anne-Marie Crépin
Annie Desgagnés
Carmen Gélinas
Christiane Labrosse
Claudette Maheux
Josée Tremblay
Josée Lussier

Lucy Holden
Louise Voisard
Louise De Montigny
Lise Tremblay
Karine Berthelette
Marie-Chantale Gaba
Marie-Ève Letarte
Marie-France Dubé

Marie-Lou Grenier
Michelle Provencher
Nathalie Casalena
Pierrette Bélanger
Real Caron
Rita Gilbert
Sylvie Bédard
Sylvie Desautels

*Merci à l'équipe de la Fondation
de la massothérapie*

Alain Lepage, bénévole
Anushiya Satkunakumar, directrice des opérations
Julie Proulx, agente de projet
Katherine Parent, communication
Marie-Chantale Gaba, bénévole
Salim Bensada, responsable marketing
Sebastien Forgues, agent de projet
Sylvie Bédard, présidente et fondatrice

À chacun d'entre vous, merci!



Merci!



FONDATION DE LA
MASSOTHÉRAPIE
L'aide à mieux vivre

Conception graphique et rédaction : Katherine Parent, Agence AKCENT
info@akcent.ca