

Kneipp®

PUBLIREPORTAGE

# Vivre une douche de l'extrême

Quelle surprise! Pour vivre cette expérience de douche de l'extrême KNEIPP, l'étudiante Salomé Wohlhauser a dû se rendre dans les Alpes glaronnaises en hélicoptère.



Regardez le film: [www.kneipp.swiss](http://www.kneipp.swiss) ou sur YouTube (The Ultimate Shower Experience).

Elle ne savait pas de tout ce qui l'attendait! Mais quand elle a entendu l'hélicoptère, Salomé Wohlhauser a d'abord cru qu'elle était en train de rêver. Vêtue d'un peignoir, elle monte à bord, attache sa ceinture et plonge alors dans une aventure unique. L'étudiante de Fribourg a été invitée par le copilote à vivre une expérience de douche hors du commun. Elle n'en revient toujours pas! «J'étais bien sûr extrêmement impatiente de voir ce qui m'attendait et je suis tombée des nues quand j'ai vu l'hélico», raconte Salomé Wohlhauser. Depuis le toit du Seedamm-Center à Pfäfers (Schwyz), l'hélicoptère vole en direction des Alpes glaronnaises. «Un moment intense! Je n'avais jamais vu les montagnes d'aussi près», nous avoue-t-elle. Au bout d'un quart d'heure de vol, elle aperçoit ce qui constitue le deuxième temps fort de la journée: une cabine de douche à environ 2000 mètres d'altitude! Cette installa-

tion unique montée sur le Nüenchamm (Glaris) a été spécialement conçue pour l'occasion par l'entreprise suisse Duscholux. C'est ici que Salomé Wohlhauser va vivre la douche la plus extraordinaire de sa vie. Elle descend de l'hélicoptère, respire l'air frais des montagnes et gravit les marches. Son peignoir glisse doucement sur le sol. L'expérience de douche extrême commence. De délicates senteurs d'agrumes se diffusent, la mousse crémeuse procure une sensation de douceur infinie sur la peau, sans parler du point de vue: un panorama à 360° sur les Alpes! «J'aurais voulu que cette douche dure éternellement, nous dit Salomé Wohlhauser. Je n'oublierai jamais ce moment.» Le meilleur souvenir: les mousses de douche Kneipp. Elles transforment même la salle de bains de la colocation de Salomé Wohlhauser en véritable oasis de bien-être.



## Rêves de mousse



Laissez-vous tenter par les mousses de douche Kneipp! La texture unique de cette mousse crémeuse transforme votre douche en une expérience sensorielle inédite. **Tendre fleur** aux senteurs délicates d'hibiscus blanc et au beurre de karité nourrissant, **Moment de bonheur** à la menthe citronnée et à l'huile d'avocat, **Eveil en beauté** à la fleur d'oranger et à l'huile de jojoba, **Fleurs d'abricotier** à l'huile d'amande douce, au jojoba et au beurre de karité ou encore **Réservé aux hommes** au cèdre et à l'huile de jojoba.

Retrouvez toutes les mousses de douche Kneipp sur [www.kneipp.swiss](http://www.kneipp.swiss)

Le nouveau clip de Kneipp nous fait vivre des émotions intenses: une étudiante se voit proposer l'expérience de douche la plus spectaculaire qui soit. Partagez sa surprise!

GUIDE RÉALISÉ PAR FRANÇOIS BUSSON  
**L'illustré**

# le Guide SANTÉ

MADE IN JAPAN

A Duillier, Sylvie Mueller pratique le shiatsu, une thérapie manuelle née au Japon au début du XX<sup>e</sup> siècle.



MASSAGE THAÏLANDAIS



SHIATSU



AYURVÉDA



RÉFLEXOTHÉRAPIE

## Massages santé

7 thérapies manuelles efficaces pour soulager les maux de la vie quotidienne



FASCIATHÉRAPIE

# SEPT MASSAGES SANTÉ SOUS LA LOUPE

D'une réelle efficacité pour lutter contre nombre de maux souvent liés au stress de la vie moderne, les massages thérapeutiques ont la cote.

Texte FRANÇOIS BUSSON

Le massage est une des plus vieilles thérapies connues de l'homme. Les plus anciens écrits traitant du sujet sont chinois et datent de 3000 ans av. J.-C. Mais le massage ayurvédique, pratiqué en Inde, remonterait à plus de six mille ans! En Occident, Hippocrate, le père de la médecine moderne, préconisait déjà, en 460 av. J.-C., un massage par jour pour entretenir une bonne santé. Au Moyen Age, il est interdit par l'Eglise qui préconise plutôt de châtier et flageller la chair, instrument du mal et de la luxure. Cette longue éclipse durera jusqu'au XVI<sup>e</sup> siècle où Ambroise Paré réintroduit le massage en médecine. Mais le véritable renouveau coïncide avec les années 60 et 70. Les tenants du New Age, apôtres du développement personnel et de la libération des corps, redécouvrent les méthodes orientales de massage.

## La jungle des massages

Aujourd'hui, les massages sont tellement à la mode qu'il est difficile de s'y retrouver dans la pléthore des offres. Chaque année, un nouveau massage de rêve apparaît sur le marché, censé être plus efficace que le précédent. Pour rester jeune et beau, on vous offre de vous masser avec de la poudre de cacao, du miel, du millepertuis, de la boue, des pépins de raisin, des algues... Or, si tous ces massages bien-être ne font pas de mal (sauf au portemonnaie...), ils participent plus du rituel ésotérique que de l'acte thérapeutique. Car un massage, même s'il est d'abord source de bien-être, peut, s'il est administré dans

les règles de l'art, soulager les patients atteints de maux (migraines, douleurs fantômes, maladies dégénératives) pour lesquels la médecine officielle a souvent du mal à trouver des solutions autres que l'administration d'antidouleurs ou de psychotropes. Quant aux symptômes liés au stress de la vie moderne (dépression, burn-out, troubles du sommeil...), ils constituent pour tous les thérapeutes évoqués dans ce guide un terrain de prédilection.

## Le choix d'une thérapie

Encore faut-il trouver un praticien sérieux, ce qui n'est pas évident vu l'explosion de l'offre en la matière ces dix dernières années. La bagatelle de 15 000 thérapeutes sont aujourd'hui inscrits auprès de l'ASCA, l'organisme censé régenter la nébuleuse des thérapies complémentaires. Certains d'entre eux s'improvisent masseurs après quelques heures de formation et deux ou trois stages. Ce sont souvent ceux qui affichent d'impressionnantes cartes de visite avec une dizaine de spécialités à choix. Mais c'est comme au restaurant: une carte interminable est rarement signe de qualité. En revanche, nombre de praticiens en massage proposent des synergies thérapeutiques combinant plusieurs techniques associées à des conseils en matière d'hygiène de vie. Cela dit, en attendant que le diplôme fédéral, créé l'an dernier, se généralise et mette un peu d'ordre dans la maison nature, privilégiez les adresses sélectionnées dans ce guide, ou un praticien plus près de chez vous inscrit sur nos sites de référence. Car faire une heure de voiture pour rejoindre LE masseur qui vous remettra le dos d'aplomb n'est peut-être pas la solution... 

# SHIATSU UN ART DU TOUCHER

Né au Japon au début du XX<sup>e</sup> siècle, le shiatsu, qui s'inspire de la médecine traditionnelle extrême-orientale, est aujourd'hui largement répandu en Europe.

## LA MÉTHODE

Le shiatsu («pression du pouce» en japonais) est une forme de thérapie japonaise holistique qui équilibre le corps, l'âme et l'esprit. Le traitement a pour objectif de stimuler le flux naturel et harmonieux de l'énergie en touchant le corps et notamment les méridiens, les canaux énergétiques qui transportent l'énergie vitale. Certaines techniques thérapeutiques occidentales complètent et affinent ce savoir. Le client est vêtu d'habits confortables et couché sur un futon par terre. Avec un toucher détendu et profond ainsi que des mouvements d'étirement et de rotation, le thérapeute stimule les énergies vitales pour qu'elles circulent harmonieusement et qu'elles retrouvent leur équilibre naturel. Le shiatsu convient aux personnes dans toutes les situations de vie et de tout âge, ainsi qu'aux enfants et bébés.

## LES THÉRAPEUTES

Le shiatsu est une méthode reconnue de la Thérapie complémentaire. La formation avec certificat de branche dure au moins trois ans (900 heures) et peut être sanctionnée par un diplôme fédéral après deux années supplémentaires de pratique professionnelle. Le shiatsu est pris en charge par la plupart des assurances complémentaires.

## LES INDICATIONS

- Troubles du système nerveux, en particulier tous les symptômes (dépression, migraines, troubles du sommeil ou alimentaires...) liés au stress de la vie moderne (chômage, burn-out, divorce...).
- Troubles du système musculosquelettique, qu'il s'agisse de douleurs chroniques ou liées à un accident.
- Troubles du système digestif liés au stress (colon irritable, constipation, ballonnements...)
- Troubles gynécologiques (ménopause, troubles du cycle menstruel...) et grossesse.

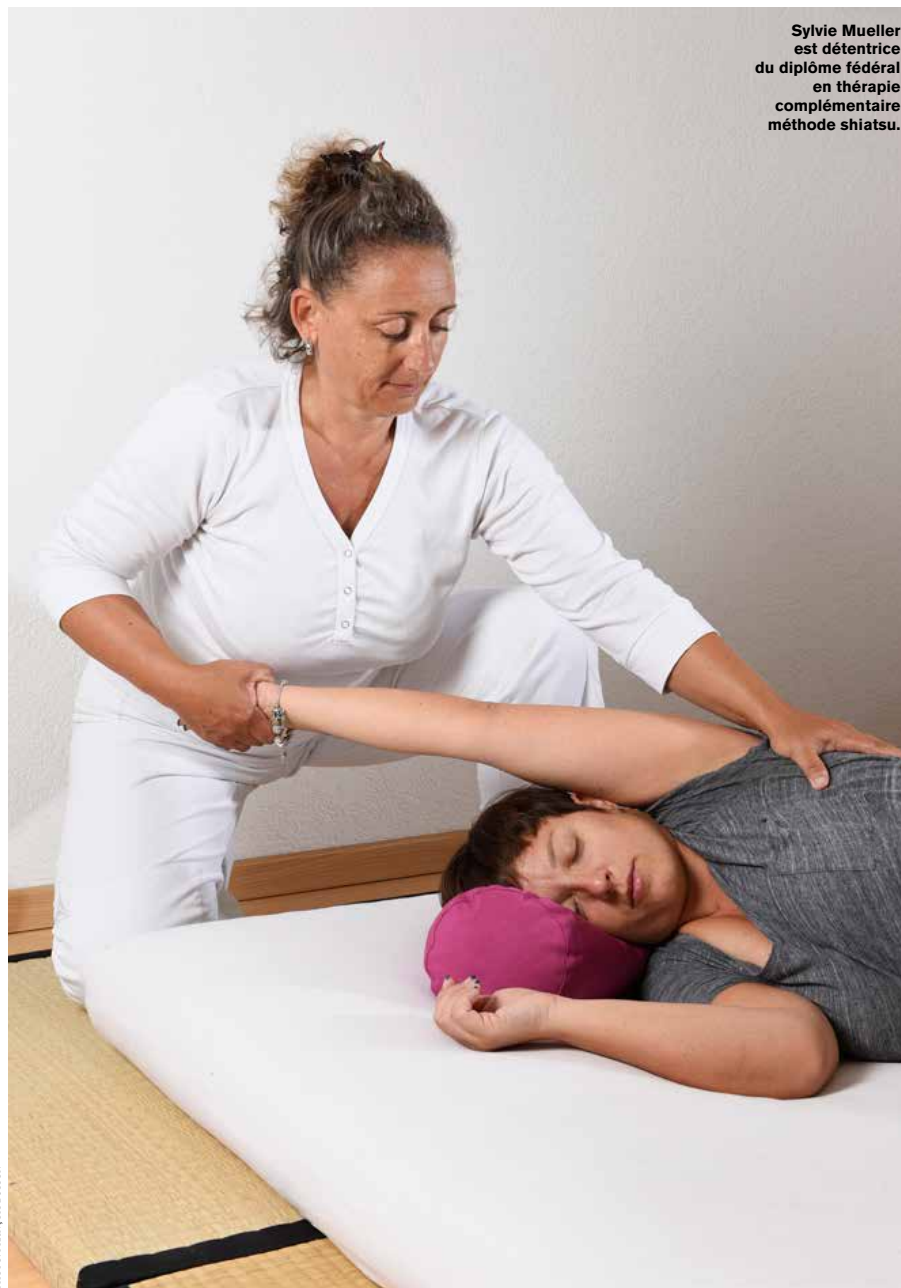


PHOTO: FRANÇOIS BUSSON

Sylvie Mueller est détentrice du diplôme fédéral en thérapie complémentaire méthode shiatsu.

## QUELQUES ADRESSES

**DUILLIER (VD)**  
 Sylvie Mueller, chemin du Paradis 4, tél. 022 361 63 09, [www.paradisdushiatsu.ch](http://www.paradisdushiatsu.ch)  
 Diplôme fédéral

**LAUSANNE (VD)**  
 Annie Bohère, rue de Bourg 8, tél. 021 728 99 00, [www.shiatsubohere.ch](http://www.shiatsubohere.ch)

**COSSONAY (VD)**  
 Dominique Eschle Thomet, rue du Bicentenaire 10, tél. 021 701 32 46, [www.shiatsu-massage-qi.com](http://www.shiatsu-massage-qi.com)  
 Diplôme fédéral

**GENÈVE (GE)**  
 Barbara Franck, rue Pré-Jérôme 15, tél. 079 601 70 21, [www.shiatsu-energie-geneve.ch](http://www.shiatsu-energie-geneve.ch)  
 Diplôme fédéral.

**GENÈVE (GE)**  
 Graziella Corvini, chemin Rieu 20, tél. 079 643 43 33, [www.shiatsu-geneve.com](http://www.shiatsu-geneve.com)

**SAVIÈSE (VS)**  
 Roselyne Ebener, rue du Stade 19, tél. 027 395 42 42, [www.roselyne-ebener.ch](http://www.roselyne-ebener.ch)

**SION (VS)**  
 Richard Emery, avenue de Pratitofri 3, tél. 079 486 96 63, [www.shiatsu-valais.ch](http://www.shiatsu-valais.ch)

**NEUCHÂTEL (NE)**  
 Renata Matüli, Terreaux 2, tél. 079 238 12 72, [www.espaceshiatsu.ch](http://www.espaceshiatsu.ch)  
 Diplôme fédéral.

**LA CHAUX-DE-FONDS (NE)**  
 Réjane Roulet Samb, rue du Nord 63, tél. 078 867 72 87, [www.terre-et-ciel.ch](http://www.terre-et-ciel.ch)

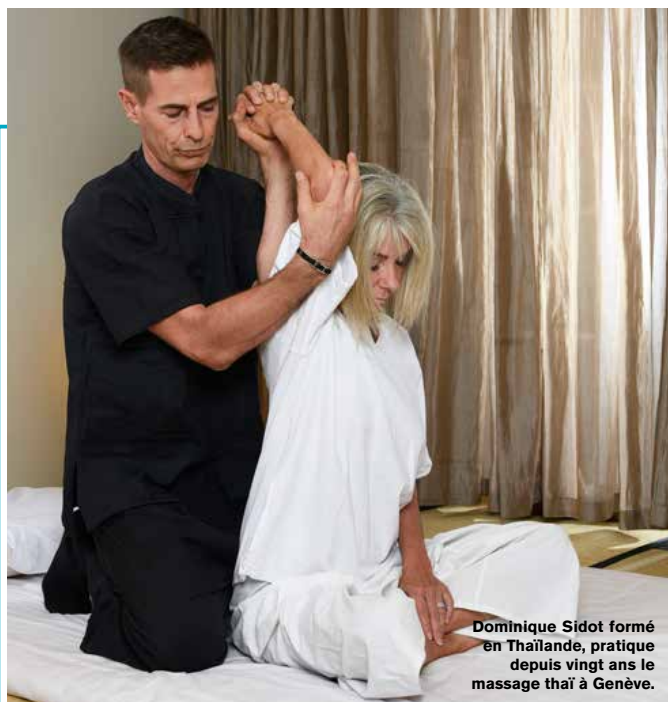
**SAIGNELEGIÈRE (JU)**  
 Michel Pachère, route de France 19, tél. 032 487 45 50

**COURTÉTELLE (JU)**  
 Nelly Baehler, Chenevières 43, tél. 032 422 19 60

**GIVISIEZ (FR)**  
 Laurence Vez, route de Jubindus 12, tél. 079 316 10 17, [www.shiatsu-shi.ch](http://www.shiatsu-shi.ch)

**BULLE (FR)**  
 Claudie Grandjean-Clément, rue du Marché 11, tél. 079 632 69 44

**LE SITE DE RÉFÉRENCE**  
[www.association-shiatsu.ch](http://www.association-shiatsu.ch). L'Association suisse de shiatsu propose sur son site un répertoire de plus de 1000 thérapeutes classés par canton.



Dominique Sidot formé en Thaïlande, pratique depuis vingt ans le massage thaï à Genève.

## MASSAGE THAÏLANDAIS LE YOGA DU FAINÉANT

Un massage global et un soin énergétique basés sur le principe de la circulation de l'énergie vitale le long des méridiens.

### LA MÉTHODE

Né en Inde il y a plus de 2500 ans, le massage traditionnel thaïlandais ou Nuad Bo Lann est un soin énergétique basé sur le principe de la circulation de l'énergie vitale le long de méridiens appelés Sen. C'est un massage global qui se pratique habillé, au sol, sur un futon. Le thérapeute utilise tout son corps pour exercer des pressions le long des Sen, des étirements progressifs, des rotations articulaires et mobilisations douces. Le Nuad s'apparente à plusieurs autres disciplines asiatiques telles que le yoga (on le retrouve parfois sous la dénomination «yoga du fainéant»), le shiatsu japonais, l'acupressure chinoise ou le tai-chi-chuan par sa gestuelle. Le massage thaïlandais était autrefois enseigné dans les temples et pratiqué par les moines comme une forme alternative de méditation. En Thaïlande, le massage traditionnel fait partie intégrante de l'art de vivre et est utilisé à des fins de prévention des maladies.

### LES PRATICIENS

Du fait d'une réglementation extrêmement lacunaire et de l'absence d'un vrai cursus professionnel en Suisse, le massage thaïlandais navigue en eaux troubles. La plupart des praticiens ayant été formés en Thaïlande, le sérieux des diplômés et des formations est difficile à établir. Si vous voulez éviter de vous retrouver en de mauvaises ou trop bienveillantes mains, assurez-vous au minimum que votre masseur soit bien répertorié sur le site de référence ci-contre.

### LES INDICATIONS

- Assouplissement corporel global et stimulation de l'énergie.
- Stimulation du système circulatoire lymphatique et sanguin.
- Régulation du sommeil.
- Évacuation des tensions liées au mode de vie moderne: dépressions, burn-out, problèmes émotionnels...
- Soulagement des tensions musculaires.

### QUELQUES ADRESSES

**GENÈVE (GE)**  
 ◀ **Dominique Sidot**, rue du Môle 5, tél. 079 487 45 86, [www.senthai.ch](http://www.senthai.ch)  
**Alexandre Baechler**, rue Jean Sénebier 16, tél. 079 629 14 45, [www.atayoga.com](http://www.atayoga.com)

**MORGES (VD)**  
**Siam Massages**, rue du Sablon 6, tél. 021 801 77 08, [www.siam-massages.com](http://www.siam-massages.com)  
**Simon Scialom**, rue de la Gare 23, tél. 078 754 42 08,

**NYON (VD)**  
**Phatthananin Mongkhon**, avenue Alfred-Cortot 23, tél. 076 616 74 71, [www.massage-thai-nyon.ch](http://www.massage-thai-nyon.ch)

**VEVEY (VD)**  
**Ornoua Kirapon**, rue du Lac 8, tél. 079 648 84 68, [www.thaiforest.ch](http://www.thaiforest.ch)

**LAUSANNE (VD)**  
**Sutin Jacquat**, boulevard de Grancy 35, tél. 079 664 59 77

**RIDES (VS)**  
**Tatiana Laurenti**, chemin du Pied du Mont 3, tél. 079 797 19 79, [www.massage-shiatsu.ch](http://www.massage-shiatsu.ch)

**SION (VS)**  
**Valérie Crettenand**, route de Chandoline 27, tél. 027 322 08 60

**NEUCHÂTEL (NE)**  
**Katia Billard**, rue Maujobia 3, tél. 079 228 67 15, [www.methodechantani.ch](http://www.methodechantani.ch)

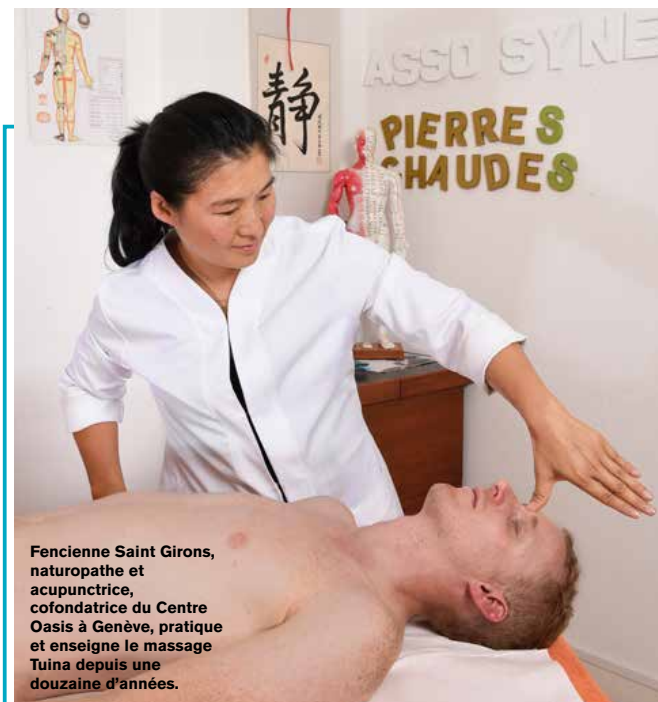
**FLEURIER (NE)**  
**Claude Reymond**, rue de la Citadelle 7, tél. 032 861 48 14, [www.claudereymond.com](http://www.claudereymond.com)

**PORRENTRUUY (JU)**  
**Marielle Eschmann**, La Molière 11, tél. 079 245 42 09

**FRIBOURG (FR)**  
**Frisabai**, rue de Romont 1, tél. 078 400 65 48, [www.frisabai.ch](http://www.frisabai.ch)

### LE SITE DE RÉFÉRENCE

[www.asca.ch](http://www.asca.ch)  
 Vous trouverez sur ce site la cinquantaine de thérapeutes pratiquant le massage thaïlandais en Suisse, qui sont en partie remboursés par certaines assurances complémentaires.



Fencienne Saint Girons, naturopathe et acupunctrice, cofondatrice du Centre Oasis à Genève, pratique et enseigne le massage Tuina depuis une douzaine d'années.

## MASSAGE TUINA LIBÉRER LA CIRCULATION

Le Tuina poursuit les mêmes objectifs que l'acupuncture: reconnaître et lever les blocages et libérer la circulation du Qi.

### LA MÉTHODE

Pratiqué en Chine depuis près de cinq mille ans, le massage Tuina est l'un des cinq piliers de la médecine traditionnelle chinoise. C'est un massage relaxant et vigoureux qui permet à l'énergie vitale du corps, appelée Qi, de retrouver un écoulement naturel à travers les méridiens, 14 rivières souterraines dans lesquelles cette énergie circule. Mais cette énergie est parfois contenue par des barrages correspondant à des dysfonctionnements de l'organisme. En stimulant les points d'acupuncture situés sur le parcours des méridiens, le Tuina régule l'énergie apportée au niveau des organes, des tissus, du sang et permet d'harmoniser les fonctions métaboliques du corps. Les techniques de ce massage consistent à pousser (*Tui*), à prendre (*Na*), à appuyer (*An*) et à froter (*Mo*). Toute intervention devrait être précédée d'une anamnèse et suivie d'un debriefing avec des conseils d'hygiène de vie.

### LES PRATICIENS

La médecine traditionnelle chinoise fait partie des quatre méthodes médicales complémentaires reconnues officiellement en Suisse. Cela dit, il n'y a pas de formation uniforme et reconnue à l'échelle de la Suisse et le massage Tuina n'est pas systématiquement enseigné avec l'acupuncture.

### LES INDICATIONS

- Traitement préventif: traditionnellement, la médecine chinoise s'est toujours préoccupée de prévenir les maladies plutôt que de devoir intervenir a posteriori pour les guérir. Une séance de massage chaque mois permettrait de prévenir la plupart des maux de la vie de tous les jours.
- Troubles de l'appareil locomoteur: dorsalgie, sciatique, rhumatismes, arthrite, arthrose, contractures musculaires...
- Troubles du système nerveux: stress, troubles du sommeil, migraines, dépression...
- Hyperactivité chez le bébé et l'enfant.

### QUELQUES ADRESSES

**GENÈVE (GE)**  
 ◀ **Fencienne Saint Girons**, rue de Rive 4, 076 422 85 53, [www.lestherapies.ch](http://www.lestherapies.ch)  
**Centre Oasis**, rue du Vélodrome 9, 022 320 88 86, [www.lemieuxetre.ch](http://www.lemieuxetre.ch)  
**Centre Xiyan**, rue de Carouge 18, 022 320 66 26, [www.xiyan.ch](http://www.xiyan.ch)

**PULLY (VD)**  
**Hayes Fang Yu**, avenue de Lavaux 66a, 021 728 66 34, [www.sinoptic.ch/fang\\_yu](http://www.sinoptic.ch/fang_yu)

**ARNEX-SUR-NYON (VD)**  
**Diane Balestra**, Le Viez 4, 079 485 74 90, [www.chezdiane.ch](http://www.chezdiane.ch)

**ROMANEL/LAUSANNE (VD)**  
**Philippe Gamondès**, chemin de la Côte 6, 079 236 51 44

**VEVEY (VD)**  
**Clinique Yongli**, rue du Simplon 5, 021 922 10 88, [www.clinique-yongli.ch](http://www.clinique-yongli.ch)

**MONTET-SUR-GLÂNE (FR)**  
**Pascal Bessaoud**, impasse Champ-le-Derrey, 079 548 78 99, [www.sunergie-therapeutique.com](http://www.sunergie-therapeutique.com)

**SION (VS)**  
**Tania Murry**, rue des Amandiers 5, 076 336 67 72, [www.cabinet-chinois.ch](http://www.cabinet-chinois.ch)

**Kundaria**, route du Manège 61b, 027 322 01 28, [www.kundaria.ch](http://www.kundaria.ch)

**SAINT-BLAISE (NE)**  
**Sarah Geiser-Lemoine**, Châtellenie 20, 076 466 99 29, [www.yuanqi.ch](http://www.yuanqi.ch)

**MOUTIER (JU)**  
**MTC Centre de santé**, avenue de la Gare 22, 032 493 18 88, [www.temgesundheitszentrum.ch](http://www.temgesundheitszentrum.ch)

### LE SITE DE RÉFÉRENCE

[www.sbo-tcm.ch](http://www.sbo-tcm.ch) L'Organisation professionnelle suisse de médecine traditionnelle chinoise propose sur son site un répertoire de praticiens classés par cantons.



Isabelle Moïnon exerce depuis seize ans comme réflexologue et dirige l'école Réflexe Santé à Morges.

## QUELQUES ADRESSES

- MORGES (VD)**  
 † Isabelle Moïnon, Riond-Bosson 13, 079 426 61 53, [www.reflexesante.ch](http://www.reflexesante.ch)
- OLLON (VD)**  
 Véronique Bonnard, place de l'Hôtel-de-Ville 2, 079 742 96 48, [www.oreflex.ch](http://www.oreflex.ch)
- ROLLE (VD)**  
 Fabienne Aguët, route de la Vallée 7, 078 618 81 63, [www.essentielle.ch](http://www.essentielle.ch)
- FRIBOURG (FR)**  
 Annemarie Waeber-Mengis, route de Bertigny 47, 079 645 51 61, [www.reflexuaeber.ch](http://www.reflexuaeber.ch)
- ROMONT (FR)**  
 Gabrielle Auclair, En Bouley 123, 078 899 21 95, [www.institutaclair.com](http://www.institutaclair.com)
- VERSEGÈRES (VS)**  
 Lysiane Meizoz, route de Mauvoisin 117, 079 425 90 01

- LES ÉVOUETTES (VS)**  
 Monique Kiener, route de Severeux 23, 079 347 00 33, [www.meindex.ch/monique.Kiener](http://www.meindex.ch/monique.Kiener)
- MEYRIN (GE)**  
 Françoise Perret, rue des Bugnons 6, 022 798 42 32, [www.douceurvivre.ch](http://www.douceurvivre.ch)
- GENÈVE (GE)**  
 Françoise Buro, route de Frontenex 42, 078 666 83 45, [www.escalesante.ch](http://www.escalesante.ch)

- BOUDRY (NE)**  
 Loraine Rodriguez, Addoz 42, 078 642 41 75, [www.lorraine-reflexo.com](http://www.lorraine-reflexo.com)
- LE LANDERON (NE)**  
 Béatrice Pozzo, Jolirêt 8, 079 564 16 34

- DELÉMONT (JU)**  
 Edwige Reber, rue du Jura 5, 032 423 15 58  
 Jacqueline Voyame, rue des Andains 14, 077 471 68 73

**LE SITE DE RÉFÉRENCE**  
[www.fussreflexionenmassage.ch](http://www.fussreflexionenmassage.ch)  
 L'Association suisse de réflexologie plantaire propose sur son site une liste d'une quinzaine de thérapeutes romands classés par canton.

# RÉFLEXOLOGIE

## SOULAGER POINT PAR POINT

Chaque organe, partie du corps ou fonction physiologique correspond à un point sur les mains, les pieds ou les oreilles.

### LA MÉTHODE

La réflexologie est une thérapie manuelle qui se pratique sur plusieurs parties du corps, comme les pieds, les mains ou les oreilles. Car selon le principe de somatotopie, le corps est projeté en zones dans les pieds, mais aussi les mains, les oreilles, le visage... La réflexologie est une des nombreuses techniques qui soutiennent le processus biologique et favorisent les fonctions d'autogénération. La réflexologie plantaire, la plus couramment pratiquée, vise à harmoniser la circulation sanguine et lymphatique, les circuits nerveux et les systèmes physiologiques. Elle favorise l'élimination des toxines et l'homéostasie (la capacité du corps à conserver son équilibre de fonctionnement en dépit des contraintes extérieures). Cette technique curative permet d'agir sur un symptôme précis, de soulager une douleur, mais aussi de régulariser en profondeur la fonction d'un organe malade.

### LES PRATICIENS

La réflexothérapie, reconnue par l'OrTra (organisation du travail) comme technique complémentaire en juin dernier, a été inscrite officiellement comme une profession par le SEFRI (Secrétariat d'Etat pour la formation recherche innovation). Les premiers diplômés fédéraux seront décernés au printemps 2017. La formation s'étend sur trois années: 500 heures de réflexologie, 340 heures d'anatomie-physiologie-pathologie et des stages pratiques.

### LES INDICATIONS

- Troubles du système hormonal: ménopause, règles douloureuses...
- Troubles du système digestif: constipation chronique, ballonnements, acidité...
- Troubles du système nerveux: stress, surmenage, burn-out, angoisses, insomnies...
- Accompagnement d'un traitement médical: choc et traumatisme postopératoire
- Autres troubles: cystite, bronchite, sinusite.



Jean-Pierre Bigler pratique et enseigne l'ayurvéda depuis seize ans au sein de la Swiss Ayurvedic Medical Academy de Vevey.

# MASSAGE AYURVÉDIQUE

## ART MÉDICAL ET ART DE VIVRE

Système médical complet, l'ayurvéda recourt aux massages pour rééquilibrer les énergies circulant à l'intérieur de l'organisme.

### LA MÉTHODE

L'ayurvéda est un système médical complet traditionnel originaire de l'Inde. Il définit la santé comme l'équilibre physique, psychique et spirituel de l'homme dans un rapport harmonieux avec l'environnement social et la nature: «Celui/celle dont les principes bioénergétiques (dosha), le feu digestif (agni), les tissus (dhatu), les excréments (mala) ainsi que leurs fonctions sont normaux et dont l'âme, les organes de sens et l'esprit sont calmes et clairs est en bonne santé» (Sushruta Samhita, Su IV, 10). Après une anamnèse permettant, notamment, au praticien de déterminer la nature dominante du patient (vata, pitta ou kapha), il peut recommander tel ou tel type de massage avec des huiles ou des poudres végétales adaptées. Ces massages permettent de soulager différents maux et de restaurer les conditions au rétablissement des forces résistantes (immunité) tant corporelles que mentales.

### LES PRATICIENS

L'ayurvéda fait partie des quatre méthodes de la médecine alternative et des quatorze méthodes de la thérapie complémentaire reconnues officiellement en Suisse. Un thérapeute, pour s'inscrire aux examens fédéraux, doit accomplir au minimum 500 heures de formation en ayurvéda et au minimum 340 heures en médecine empirique ([www.oda-kt.ch/fr](http://www.oda-kt.ch/fr)).

### LES INDICATIONS

- Troubles de l'appareil locomoteur: arthrose, sciatique, polyarthrite rhumatoïde...
- Troubles de l'appareil digestif: hyperacidité, gastrite, ulcères, côlon irritable...
- Troubles neurologiques: névralgies, migraines, sclérose en plaques...
- Troubles psychiques: anxiété, dépression, troubles du sommeil...
- Troubles gynécologiques: règles douloureuses ou abondantes, bouffées de chaleur...

## QUELQUES ADRESSES

- VEVEY (VD)**  
 † Jean-Pierre Bigler, avenue de Savoie 14, tél. 021 320 05 90, [www.samayurveda.com](http://www.samayurveda.com)  
 Diplôme fédéral
- LAUSANNE (VD)**  
 Carine Rotondo Witz, route de Berne 77, tél. 021 728 41 01, [www.sadaya.ch](http://www.sadaya.ch)  
 Diplôme fédéral
- BELMONT (VD)**  
 Maja Flückiger, chemin du Grand-Clos 8, tél. 079 332 44 21, [www.anandayurveda.ch](http://www.anandayurveda.ch)
- GENÈVE (GE)**  
 Andrée Picciola, Centre Atmos, rue du Môle 36, tél. 077 406 85 37 [www.atmos.ch](http://www.atmos.ch)  
 Violetta Djambazova, rue Gautier 8, tél. 076 615 78 28

- BULLE (FR)**  
 Mélanie Aebischer, place des Alpes 22, tél. 079 424 66 74, [www.kalaayurveda.ch](http://www.kalaayurveda.ch)  
 Véronique Dupasquier, rue Victor-Tissot 24, tél. 026 912 40 30

- NEUCHÂTEL (NE)**  
 Véronique Robert, rue du Trésor 9, tél. 079 293 01 54, [www.vivrelavie.net](http://www.vivrelavie.net)

- COLOMBIER (NE)**  
 Nicolas Bossler, route de Sombacour 10, tél. 032 843 36 20

- DELÉMONT (JU)**  
 Annie Willemín, rue de Chêre 20, tél. 079 540 68 28

- LES POMMERATS (JU)**  
 Eric Wenger, Fin sur la Velle 15-0, tél. 032 951 40 35, [www.aupleindessens.ch](http://www.aupleindessens.ch)

**LE SITE DE RÉFÉRENCE**  
[www.usamt.ch](http://www.usamt.ch). L'Association suisse des praticiens en médecine et thérapie ayurvédiq ue propose sur son site un répertoire d'une vingtaine de thérapeutes répertoriés par canton.



Silvia Sudan pratique le drainage lymphatique depuis 1989 à Pully.

## DRAINAGE LYMPHATIQUE L'EAU DE VIE DU CORPS

Souvent utilisé pour décongestionner des jambes lourdes, ce drainage peut se révéler utile après une opération chirurgicale.

### LA MÉTHODE

La lymphe, c'est l'eau de notre corps, un liquide incolore et transparent qui occupe les espaces intercellulaires et est drainé dans les vaisseaux lymphatiques. Elle apporte aux cellules des éléments venant du sang et renvoie au sang les déchets cellulaires, qui seront ensuite éliminés par les reins. Le drainage lymphatique, méthode mise au point par le médecin danois Emil Vodder dans les années 1930, est un massage léger, doux, rythmé, favorisant et accélérant l'écoulement de la lymphe au travers des capillaires et des vaisseaux lymphatiques en direction des ganglions, qui la filtrent. La lymphe est ainsi réintégrée purifiée dans la circulation sanguine au lieu de stagner dans les tissus. Le drainage lymphatique s'effectue sur un patient, couché ou assis, dévêtu ou habillé, sur une table de massage. Les séances durent environ une heure.

### LES PRATICIENS

Formés dans une douzaine d'écoles en Suisse romande, les futurs thérapeutes suivent 150 heures de cours au minimum sur deux ou trois ans de formation. Le drainage lymphatique est habituellement remboursé par les assurances complémentaires.

### LES INDICATIONS

- Pratiqué préventivement, le drainage lymphatique a une action antalgique et relaxante et un effet régénérant sur le corps. Il détoxifie l'organisme et renforce le système immunitaire.
- Amélioration des dommages aux tissus à la suite d'une radiothérapie, d'un accident ou d'une opération chirurgicale.
- Traitement des dommages causés au système lymphatique et ganglionnaire par une mastectomie consécutive à un cancer du sein.
- Traitement du syndrome des jambes lourdes et des œdèmes des membres inférieurs, en particulier chez les femmes enceintes.

### QUELQUES ADRESSES

**PULLY (VD)**  
 ◀ **Silvia Sudan**, avenue de Lavaux 53, tél. 079 692 65 23, [www.newbeauty-pully.ch.ch](http://www.newbeauty-pully.ch.ch).

**OLLON**  
**Véronique Bonnard**, place de l'Hôtel-de-Ville, tél. 079 742 96 48, [www.oreflex.ch](http://www.oreflex.ch)

**LAUSANNE (VD)**  
**Katia Notz**, Châtelard 10, tél. 078 625 21 37

**GENÈVE (GE)**  
**Nadia Viatte**, rue Pictet-de-Rochemont 6, tél. 079 711 16 85

**GENÈVE (GE)**  
**Katia Lorenzini**, avenue de Frontenex 34, tél. 079 353 49 64

**LE BOUVERET (VS)**  
**Annyse Kaspar**, route Cantonale 42, tél. 079 359 64 40, [www.ayurvedakolam.ch](http://www.ayurvedakolam.ch)

**SION (VS)**  
**Isabelle Schalbetter**, Remparts 12, tél. 079 371 35 06, [www.institut-aida.ch](http://www.institut-aida.ch)

**LE CERNEUX PEQUIGNOT (NE)**  
**Anne-Françoise Piaget**, Village 12, tél. 079 219 65 58

**SAINT-AUBIN (NE)**  
**Cécile Nicolet**, rue du Temple 16, tél. 032 835 20 17

**BASSECOURT (JU)**  
**Marylène Allimann**, Colonel-Hofmeier 39, tél. 032 426 84 21

**LES ENFERS (JU)**  
**Marie-Claire Rion**, Pré-Morel 53, tél. 032 951 22 69

**TAVANNES (BE)**  
**Isabelle Weber**, Pierre-Pertuis 33, tél. 032 481 29 91

**AVRY-SUR-MATRAN (FR)**  
**Madeleine Forestieri**, imp. des Préalpes 28, tél. 079 418 70 44

**VUADENS (FR)**  
**Marie-Pierre Dastugue Genoud**, Le Riolet, tél. 078 825 98 15

### LE SITE DE RÉFÉRENCE

[www.aidmouv.ch](http://www.aidmouv.ch)  
 L'Association internationale de drainage lymphatique manuel, méthode originale du Dr Emil Vodder, propose sur son site une liste de près de 120 thérapeutes en Suisse romande.

PHOTOS: FRANÇOIS REUSSON



Isabelle Greiner, fasciathérapeute, exerce depuis quinze ans en cabinet à Genève.

## FASCIATHÉRAPIE ACTION CURATIVE ET ÉDUCATIVE

Une prise en charge novatrice de la douleur du patient et de son accompagnement dans sa démarche de santé.

### LA MÉTHODE

Fondée dans les années 80 par Danis Bois, physiothérapeute et ostéopathe, la fasciathérapie est une thérapie manuelle qui tient son nom des fascias, membranes qui enveloppent toutes les structures du corps, les reliant entre elles, et sont très sensibles aux chocs physiques et/ou psychiques. Par son toucher doux et lent, le fasciathérapeute repère les zones de blocages et de restrictions ainsi que les différents déséquilibres physiologiques. Son action redonne aux fascias souplesse et capacité d'adaptation, tout en procurant à la personne une sensation bienfaisante et une vitalité nouvelle. Il faut compter de deux à trois séances pour les douleurs aiguës et un minimum de cinq à dix séances pour les troubles chroniques. La durée de la séance varie de 45 minutes à une heure. Le patient reste en principe habillé; des habits souples et confortables sont donc recommandés.

### LES THÉRAPEUTES

La formation de base trois ans et demi et comptabilise 500 heures de contact. Elle est en vue d'être accréditée par l'OrTra TC qui délivre le diplôme fédéral de thérapeute complémentaire ([www.fasciatherapieformation.ch](http://www.fasciatherapieformation.ch)). La fasciathérapie est prise en charge par la plupart des assurances complémentaires.

### LES INDICATIONS

- Troubles musculaires et articulaires: lumbagos, torticolis, sciatiques, entorses, tendinites, épauls douloureux, raideurs et douleurs articulaires.
- Troubles de la sphère crânienne: migraines, céphalées, névralgies, acouphènes, sinusites...
- Troubles respiratoires et digestifs: bronchites, toux, constipation, digestion difficile, colon spastique, maux de ventre...
- Troubles gynécologiques: règles douloureuses, stérilités fonctionnelles, cystites, troubles de la ménopause...
- Prise en charge des différents troubles liés au stress.

### QUELQUES ADRESSES

**GENÈVE (GE), YVERDON (VD)**  
 ◀ **Isabelle Greiner**, rue des Epinettes 17 et rue des Philosophes 4, tél. 079 629 22 86

**CAROUGE (GE)**  
**Hélène Marchand**, avenue Industrielle 18, tél. 022 342 07 49  
**Marie-Laure Audergon**, rue Alexandre-Gavard 16, tél. 076 431 24 43

**GENÈVE (GE)**  
**Séverine Schwab**, rue Maunoir 16, tél. 078 402 48 62

**LAUSANNE (VD)**  
**Catherine Schwyzer**, place du Tunnel 15, tél. 079 960 22 20, [www.therapie-fascia.ch](http://www.therapie-fascia.ch)

**LA TOUR-DE-PEILZ (VD)**  
**Nadia Jayet-Berger**, avenue Clos d'Aubonne 17, tél. 079 584 62 02

**MARTIGNY (VS)**  
**Anne Delphine Bozon**, avenue de la Gare 5, tél. 079 836 82 23, [www.fasciatherapievalais.ch](http://www.fasciatherapievalais.ch)

**VÉTROZ (VS)**  
**Elinor Devanthery**, route de Bresse 56, tél. 079 793 61 07

**NEUCHÂTEL (NE)**  
**Véronique Torriani**, avenue de la Gare 15, tél. 079 653 27 22

**BIENNE (BE)**  
**Carole Prosseri**, rue du Stand 24, tél. 032 323 20 05  
**Manuela Randegger**, route de Soleure 14-16, tél. 032 341 17 59

**COURTEPIN (FR)**  
**Sandrine Dorthe**, route de la Colline 50, tél. 026 684 02 84

**FRIBOURG (FR)**  
**Nathalie Fragnière**, Espace du Petit Paradis, rue de Lausanne 38, tél. 078 801 48 58, [www.petit-paradis.ch](http://www.petit-paradis.ch)

### LE SITE DE RÉFÉRENCE

[www.asfascia.ch](http://www.asfascia.ch)  
 L'Association suisse de fasciathérapie propose sur son site un répertoire de 59 thérapeutes classés par canton.