Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 39

Artikel: Fleurs de foin : offrez-vous un bouquet de détente
Autor: S.F.K.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831625

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fleurs de foin: offrez-vous un bouquet de détente

Ces produits naturels sont connus depuis des siècles pour leurs vertus relaxantes et purifiantes. Un soin à découvrir chez soi, dans son bain ou lors d'un séjour wellness, sous forme d'enveloppement.

Voici déjà l'automne et, avec lui, le retour du froid, de l'humidité, sources de lumbago et de douleurs rhumatismales. Un temps idéal pour chouchouter son corps en lui offrant un enveloppement aux extraits de fleurs de foin. Déjà connus des anciens pour leurs qualités thérapeutiques, ces concentrés contiennent les fleurs – bien sûr – mais aussi les graines et les feuilles de différentes herbes et graminées. Ils sont recommandés dans le traitement d'autres affections (tensions musculaires, blessures dues au sport, etc.), grâce à leur action anti-inflammatoire, antalgique et antispasmodique.

DR

Le parfum des herbes sèches...

Au centre thermal Lindner Alpentherme, à Loèche-les-Bains (VS), on connaît bien les vertus thérapeutiques de ce soin, pratiqué depuis quarante ans. «Cet enveloppement est très apprécié de notre clientèle, explique Arianne Di Costa, responsable de l'espace Spa & Wellness. L'été, bien sûr, mais surtout l'hiver, en raison de ses principes actifs contre le rhume.» Seules contre-indications: les personnes souffrant de fièvre, de graves maladies inflammatoires ou de plaie ouverte.

Selon la taille du patient, trois ou quatre compresses sont enroulées, puis plongées dans de l'eau chaude à 75°C, additionnée d'extraits de fleurs de foin odoriférantes des Alpes. Encore chaudes et gorgées de substances actives, elles sont alors appliquées sur la zone à traiter: épaule, bassin ou jambes. «Nous recouvrons la partie du corps avec une pellicule plastifiée, afin de renforcer l'effet des principes actifs», précise-t-elle à ce sujet.

Le temps de pose? Une vingtaine de minutes, et après le soin, aucune douche n'est nécessaire. «L'effet dure une demi-heure environ et quatre, voire cinq applications, sont générale-

A expérimenter **chez soi...**

Il est aussi possible de profiter des propriétés bienfaisantes des extraits de fleurs de foin chez soi, confortablement installé dans sa baignoire et sans débourser une fortune! Le secret de l'efficacité d'un tel bain réside dans la température: plus de 35° C si vous souffrez de contractures musculaires, de maux de dos, de crampes ou de rhumatisme extra-articulaire. En revanche, les maladies inflammatoires (l'arthrite rhumatismale, la polyarthrite chronique) et les blessures dues au sport (contusions, épanchements sanguins) doivent être traitées dans une eau à moins de 32° C.

Ajoutez ensuite les extraits de fleurs de foin (par ex.: Gramin Flor® de Wolo*) selon les indications du

Les soins aux fleurs de foin sont réputés pour avoir de multiples propriétés. Ils sont notamment recommandés en cas d'infections grippales, de lumbago ou de sciatique, de douleurs rhumatismales et même de crampes à l'estomac.

ment conseillées pour obtenir un résultat optimal», conclut la responsable. La musculature est alors idéalement préparée à recevoir un massage sous forme de complément à votre bien-être. De quoi affronter la saison froide avec sérénité!

S. F. K.

Pour en savoir plus:

Lindner Hotels & Alpentherme, Loèche-les-Bains (VS), soins aux extraits de fleurs des foins: enveloppement (51 fr.), bain (39 fr.) et gommage (60 fr.). www.lindnerhotels.ch

Hotel Pirmin Zurbriggen, Saas Almagell (VS), bain aux fleurs de foin de Saas avec massage subaquatique (35 fr.). www.wellnesshotel-zurbriggen.ch

Hôtel Wellness & Spa-Ermitage, Schönried (BE) et Hôtel Wellness & Spa-Beatus, Merligen (BE), enveloppement au foin (60 fr.). www.beatusermitage.ch

fabricant et abandonnez-vous aux délices du bain durant 20 à 30 minutes. Après dix minutes déjà, vous ressentirez les effets des principes actifs. L'opération peut être renouvelée trois fois par semaine.
A noter qu'il est également possible d'utiliser ce produit sous forme de compresses et d'enveloppements. Et lorsque l'on sait que même les personnes souffrant du rhume des foins peuvent bénéficier sans risques des bienfaits de ces extraits, on se dit que – décidément – la nature est bien faite!

*Gramin Flor® de Wolo, en vente libre en pharmacie, 18 fr. 50/250 ml (selon les distributeurs) et remboursable par les caisses maladie.