

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 28 (1998)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Nous avons testé le massage assis  
**Autor:** Aguet, Isabelle  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826826>

#### 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:** 17.02.2026

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

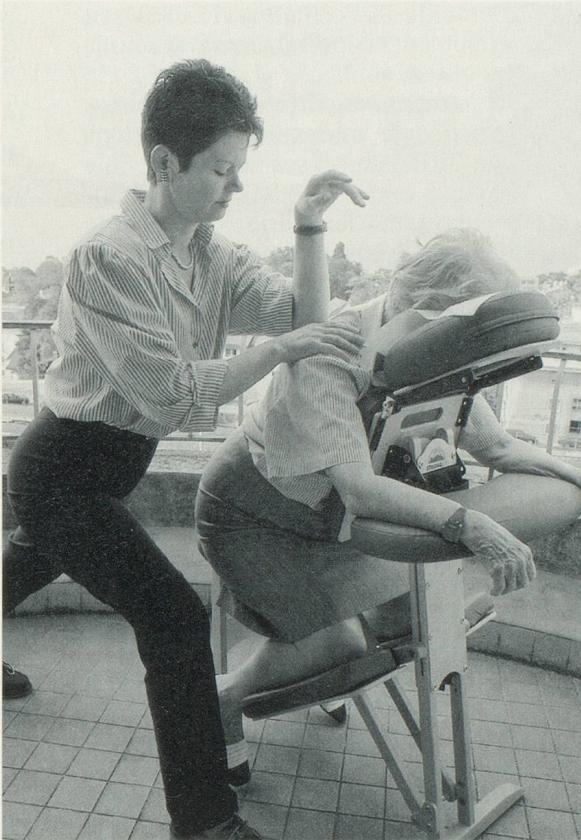
VD

# Nous avons testé le massage assis

*Cette méthode, basée sur l'acupressure, nous vient du Japon, où on l'appelle AMMA, ce qui signifie «calmer avec les mains». En 1982, David Palmer, directeur du «Skilled Touch Institute» à San Francisco, a eu l'idée de pratiquer ce massage assis et habillé, sur une ingénieuse chaise pliable et transportable, ce qui permet au masseur ou à la masseuse de se rendre à domicile.*

**C**ourageuse et pleine de dynamisme, Anne-Lise Colanero, infirmière assistante, masseuse depuis une quinzaine d'années, est venue chez moi, transportant sa drôle de chaise dans son étui bleu, telle une contrebasse. Elle l'a dépliée sur mon balcon et m'a

Photo Y.D.



**Notre collaboratrice lors de la séance de massage**

fait subir un quart d'heure de détente et de relaxation. Cette agréable opération a commencé par la nuque, les épaules, les bras et les jambes. Même le cuir chevelu y a passé! Et puis, il y a eu une sorte d'échange de vitalité et des constations d'ordre psychologique très positives. Rien d'étonnant, puisque Mme Colanero est aussi infirmière en psychiatrie à Cery.

A mon avis, le principal intérêt de cette méthode de massage assis réside dans le fait qu'elle se pratique à travers les vêtements. Or, on sait bien que les personnes âgées répugnent souvent à se dénuder. On peut donc se faire masser en compagnie de ses copines, autour d'une tasse de thé, par exemple... Si l'on est en groupe, pas moins de 6 personnes, la séance ne coûte que 20 francs (25 francs pour une personne seule). Ce n'est pas trop cher payé, pour

## Renseignements pratiques

Pour Lausanne et environs:  
Anne-Lise Colanero, av. du Château 91, 1008 Prilly, tél. 079/440 24 45, de 8 h à 9 h ou télécopie 021/635 25 22.

Canton de Neuchâtel: Professeur Antony Neumann, Auvernier, tél. 032/730 55 23.

Pour d'autres adresses, le Professeur Neumann détient aussi une liste d'élèves diplômés.

un après-midi de bien-être et de vitalité retrouvée.

## Il y a 4000 ans

Inventée en Chine, il y a 4000 ans, où on l'appelait ANMO, l'AMMA fut pratiquée au Japon, il y a 1300 ans, puis en Corée, avant de s'étendre jusqu'en Occident, où elle a pris le nom de SHIATSU, il y a environ 200 ans.

L'idée de la chaise portable, on l'a dit, nous vient d'Amérique et a fait des émules dans notre pays, grâce au Professeur Antony Neumann, à Auvernier. Cet Américain de 30 ans propose aussi ses massages assis sur des lieux de travail, lors de congrès ou de concerts. A la place d'attendre que les gens viennent à lui, il va à eux. Chez Griffin Europe, à Neuchâtel, le patron a décidé d'offrir des massages anti-stress à ses quelques employés. Chaque matin, ils ont droit à leur pause relaxante, dont certains disent «ne plus pouvoir se passer».

«Si les jeunes se montrent immédiatement intéressés, commente Mme Colanero, les personnes dans la quarantaine ou la cinquantaine sont plus hésitantes et n'attachent pas forcément la même importance à la notion de bien-être. Les mentalités doivent encore évoluer. En Hollande, par exemple, les massages assis se pratiquent en plein air, dans les jardins et les parc publics et il n'est pas rare de voir les gens faire la queue pour s'asseoir enfin sur la fameuse chaise japonaise.»

Anne-Lise Colanero travaille aussi avec l'Etat de Vaud: on imagine aisément combien les fonctionnaires de ce canton, en ces temps difficiles, ont besoin de l'équivalent d'une pause-café pour se relaxer et pour activer la circulation d'énergie.

*Isabelle Aguet*