

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 28 (1998)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Le drainage qui soulage  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826638>

### **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:** 16.04.2026

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

# Le drainage qui soulage



Photo Y. D.

*Le drainage lymphatique manuel ne fait intervenir que des gestes doux*

*Le drainage lymphatique manuel est une technique de médecine douce qui réduit les oedèmes, améliore la micro-circulation, est antalgique, stimule la cicatrisation et le système immunitaire. Une méthode agréable qu'il vaut la peine de découvrir.*

« Il ne faut pas imaginer un massage en force! Le mouvement des mains est aussi doux sur la peau qu'une patte de chat! » Nathalie Tremblay Rahm explique avec beaucoup d'enthousiasme la technique qu'elle pratique depuis quelques années. La jeune femme, infirmière de formation, a travaillé au CHUV en ORL (oto-rhino-laryngologie). C'est là qu'elle a vu des physiothérapeutes exercer. Ils utili-

saient le drainage lymphatique pour réduire les oedèmes des opérés du cancer, par exemple. Très intéressée par les résultats obtenus, l'infirmière a suivi des cours dans ce domaine et a ouvert récemment un cabinet à Renens. Il existe plusieurs écoles et plusieurs méthodes de drainage, mais celle qu'elle pratique porte le nom de l'inventeur de la technique, Emil Vodder.

## La circulation lymphatique

Le Docteur Vodder fait une découverte étonnante en 1932. Ce physiothérapeute et biologiste se trouve face à un cas qui l'intrigue. L'un de ses patients se plaint de sinusites chroniques et d'acné sur le visage et le cou. En pratiquant un massage, le Dr Vodder constate que les ganglions du cou sont très enflés. Il se met alors à les masser délicatement. Le patient est soulagé et, au bout de douze séances, il est guéri. Le Dr

Vodder avait eu une bonne intuition: le blocage de la circulation lymphatique avait pour conséquence la stagnation de déchets. Le Dr Vodder affine alors sa méthode qui est pratiquée partout dans le monde depuis les années 1970.

Pour bien comprendre la portée de cette thérapeutique, il faut savoir que la lymphe est un liquide incolore et transparent contenu dans les vaisseaux et les ganglions lymphatiques. Notre corps contient à peu près 2,4 litres de lymphe, mais elle peut augmenter en cas d'oedème jusqu'à 20 litres! Les réseaux circulatoires – artériel, veineux et lymphatique sont interdépendants. Très brièvement on peut dire que la lymphe véhicule, dans son flux, toutes sortes de molécules et notamment des toxines qui vont être épurées par les ganglions. Et nous avons dans notre corps environ 700 ganglions!

La méthode du Dr Vodder consiste en un mouvement de pompage effectué du bout des doigts en massages circulaires très doux qui déplace la lymphe et la fait circuler plus rapidement. Ces palpations assurent une oxygénation et une meilleure nutrition des tissus ainsi qu'une élimination plus importante des déchets du métabolisme cellulaire. L'action du drainage sur les ganglions augmente la production des globules blancs, ce qui renforce le système immunitaire.

Le drainage lymphatique est efficace dans les cas d'oedèmes, et dans les problèmes circulatoires, comme celui des «jambes lourdes» que connaissent de nombreuses femmes. Il est très indiqué aussi après une opération pour activer la cicatrisation. Lors de l'ablation d'un sein liée à la présence d'un cancer, le drainage post-opératoire permet d'éviter le gonflement du bras qui s'en suit fréquemment.

Le drainage a également un effet calmant sur les rhumatismes. D'autre part, il stimule le système immunitaire, permettant de se dé-

fendre contre les infections. Il est recommandé aussi dans certains cas de dépression. M<sup>me</sup> Rahm en a eu la preuve récemment avec une patiente. Et l'infirmière souligne à quel point une relation de confiance doit s'établir entre le praticien et le patient. «Le drainage est un moment de détente, de relaxation, ajoute-t-elle. Certaines personnes sont tendues pendant les premières séances. Elles craignent d'être touchées, par exemple. Et puis le bien-être les gagne et souvent le patient dit, en court de route, tout étonné: «ça marche!». Cette réaction est amusante, moi je sais que ça marche, mais il faut que le patient se laisse convaincre».

Généralement, un traitement comprend une dizaine de séances. Le remboursement par les assurances maladies est assez aléatoire: cela dépend de la couverture d'assurance de chaque patient. Le drainage lymphatique pratiqué par un physiothérapeute est remboursé par l'assurance de base. C'est une assurance

complémentaire qui prend en charge le drainage pratiqué par un naturopathe par exemple. Il faut également une ordonnance médicale pour espérer un remboursement. Mieux vaut se renseigner auprès de sa propre compagnie d'assurances et spécifier chez quel spécialiste on se rend. Il y a des physiothérapeutes, des naturopathes, des infirmières qui pratiquent le drainage lymphatique manuel. Leur statut aux yeux des assurances diffère...

Il existe également des esthéticiennes qui pratiquent le drainage, mais cela s'apparente aux soins de santé-beauté et n'est pas thérapeutique. Elles s'occupent plus particulièrement du bien-être, du massage du visage avec de bons résultats.

### Les contre-indications

Le praticien en drainage lymphatique ne peut pas traiter des malades souffrant d'un état inflammatoire aigu ou de problèmes cardiaques importants. «Nous nous mettons en

rapport avec le médecin traitant, explique M<sup>me</sup> Tremblay Rahm, pour préciser les contre-indications. Il est difficile de donner une liste exhaustive de ces contre-indications, mais on peut dire qu'elles sont plutôt rares».

Les médecins ne connaissent pas toujours les bienfaits du drainage lymphatique. Ce sont donc parfois les physiothérapeutes qui proposent ce type de traitement à leurs patients. Beaucoup de malades ont aussi eu un premier aperçu de la technique du drainage en fréquentant un central thermal ou un centre de thalassothérapie.

Particulièrement agréable, parce très relaxant et absolument sans douleur, le drainage lymphatique apporte un mieux-être appréciable qu'on aurait tort de méconnaître.

*Bernadette Pidoux*

**Les caisses-maladies possèdent des listes de praticiens en drainage lymphatique.**

## Les dix ans de MEDNAT

Le thème retenu pour cette année 1998, «Vivre autrement», est à lui seul un résumé des dix ans de Mednat. Les cinq sujets choisis marqueront les cinq journées de la manifestation. Il s'agit de: se soigner autrement, se nourrir autrement, penser autrement, se mouvoir autrement, travailler et communiquer autrement. Un programme ambitieux qui devrait réunir les spécialistes de l'alimentation, des médecines douces, de l'agriculture biologique et du paramédical.

Un nouvel espace consacré au thermalisme et à la thalassothérapie permettra aux visiteurs de mieux déterminer leurs besoins et de choisir l'offre qui leur conviendra le mieux.

Comme en 1997, Agrobiorama s'associe à Mednat pour présenter ses produits biologiques. L'espace dévolu aux professionnels de l'alimentation saine sera même plus étendu qu'auparavant. Conférences

et débats se succéderont au fil du salon Mednat.

**Jours d'ouverture:** du mercredi 25 au dimanche 29 mars de 10 h à 19 h. Le jeudi 26 mars de 10 h à 22 h.



**BON DE REDUCTION**

**Fr. 5.-**

A valoir sur le prix d'entrée  
du salon Mednat,  
Palais de Beaulieu, Lausanne,  
le mercredi 25 mars 1998