Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2012)

Heft: 34

Artikel: Et si on disait enfin adieu aux toxines!

Autor: S.F.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831494

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: 16.11.2025

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

Chic, le printemps est là. C'est le moment de purifier son corps, avec un massage

si on se débarrassait toxines accumulées durant l'hiver? A la fois relaxant et efficace, le drainage lymphatique a tout pour séduire! Cette technique de massage doux, créée par le Danois Emil Vodder en 1936, possède en effet de nombreuses vertus, d'abord thérapeutiques. Elle est ainsi recommandée en cas de lymphædèmes, d'ædèmes veineux, de lésions traumatiques, de maladies du système digestif ou du tissu conjonctif (rhumatisme, arthroses, arthropathies), ainsi que de problèmes immunologiques. Ses bienfaits sont également reconnus sur le plan esthétique, qu'il s'agisse d'acné simple, de prévention et traitement des vergetures ou de rétention d'eau. «Il permet aussi de réduire la cellulite, précise Stéphanie Simonet, thérapeute et directrice de Naturo-Soins à Neuchâtel. Mais il va de soi que ses effets sont renforcés si ce soin est couplé avec une alimentation équilibrée.»

Cerise sur le gâteau: le drainage lymphatique calme le système nerveux et diminue les nèse.



hormones de stress. «C'est un soin particulièrement doux et apaisant, que les femmes apprécient beaucoup, note-t-elle à ce propos. Il est fréquent d'ailleurs que les patientes s'endorment.» A l'inverse, il existe aussi des contreindications, notamment en cas de cancer, d'insuffisance cardiaque, de thrombose et d'inflammation aiguë. Raison pour laquelle, elle établit en préambule une anam-

La lymphe est le liquide de notre corps qui contient des globules blancs, notamment des lymphocytes. Elle draine les impuretés et les cellules mortes. Lorsqu'elle arrive aux ganglions lymphatiques, ceux-ci la filtrent et la débarrassent des déchets, favorisant ainsi son nettovage.

A l'aide de ses doigts et de la paume de ses mains, le masseur va donc stimuler la circulation lymphatique, en variant la pres-

Et si on disait enfin adieu aux toxines!

doux et éprouvé: le drainage lymphatique selon son créateur, le D' Emil Vodder.





de manière spécifique sur des zones à problèmes, comme les commence toujours par masser la zone autour du cou, puisque c'est là que se trouvent les collecteurs dans lesquels toute la lymphe va être dirigée.»

une heure trente au maximum, cienne,

sion. «On travaille sans huile et «Je m'en tiens généralement à soixante minutes, souligne la Neuchâteloise. Car au-delà, c'est fessiers ou le haut des jambes en trop éprouvant pour le praticien. cas de cellulite. Mais quelle que Il faut aussi laisser le temps au soit la partie du corps à traiter, je corps de faire son travail.» Quant au planning des séances, tout dépend de la réaction du corps face au massage. «Cela peut-être une à deux fois par semaine durant un mois, et renouvelable plusieurs Durée: une heure, voire fois par an», conclut la prati-

A vérifier avant...

avril 2012

Le drainage lymphatique selon Vodder est effectué par une infirmière diplômée et/ou une thérapeute reconnue par ASCA/RME (des associations qui regroupent la plupart des caisses maladie complémentaires). Il est pris en charge par certaines assurances complémentaires. Vous pouvez vous assurer que votre thérapeute a bel et bien reçu cette formation sur le site de l'Association Vodder: www.drainage-lymphatique-vodder.com ou sur www.asca.ch

Tout près de chez vous

Naturo-Soins Stéphanie Simonet Rue du Seyon 1A Neuchâtel www.naturo-soins.ch 078 672 42 07

Muriel Rivero-Guyot Rue de la Porcelaine 3 Nyon 079 318 54 70

Cabinet de thérapies manuelles Fabienne Grandiean-Kessler Rue des Platanes 45 Villars-sur-Glâne 026 401 47 30

Fabienne Gaillard Rue d'Oche 14 Martigny 079 355 52 13

Juliette Gilgen Rue de l'Ecole-de-Médecine 7 Genève 022 800 02 88

Nos cures et séjours coups de cœur

De nombreux centres de thalassothérapie et Thermal-Spa proposent des drainages lymphatiques sur leur carte de soins. On retrouve également cette proposition dans les cures spécifiques «jambes lourdes» pour lutter contre les problèmes de circulation sanguine, mais aussi dans certains programmes «minceur».

Royal-Thalasso Barrière 5* -

La Baule - France Cure spéciale Thalgo Jambes Tonique.

1 semaine en demi-pension et 6 jours de cure spécifique dès

Les Sources des Alpes 5* -Loèche-les-Bains - Suisse

Cure spéciale Minceur

Svelte pour elle ou lui. 1 semaine en pension complète diététique et 7 jours de cure spécifique dès 4570 fr.

INFORMATIONS ET **RÉSERVATIONS:**

Destinations Santé -Tél. 022 960 95 00 info@destinations-sante.ch www.destinations-sante.ch