

**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:** 01.01.2026

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

# Et si on disait enfin adieu aux toxines!

Chic, le printemps est là. C'est le moment de purifier son corps, avec un massage doux et éprouvé: le drainage lymphatique selon son créateur, le D<sup>r</sup> Emil Vodder.

**E**t si on se débarrassait des 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 lymphoedèmes, d'œdèmes 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

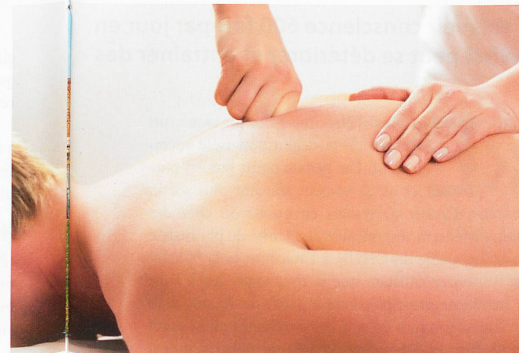


Photos: Kzenon

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 contre-indications, notamment en cas de cancer, d'insuffisance cardiaque, de thrombose et d'inflammation aiguë. Raison pour laquelle, elle établit en préambule une anamnèse.

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 nettoyage.

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-



sion. «On travaille sans huile et de manière spécifique sur des zones à problèmes, comme les fessiers ou le haut des jambes en cas de cellulite. Mais quelle que soit la partie du corps à traiter, je 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.»

Durée: une heure, voire une heure trente au maximum.

«Je m'en tiens généralement à soixante minutes, souligne la Neuchâteloise. Car au-delà, c'est trop éprouvant pour le praticien. Il faut aussi laisser le temps au 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 fois par an», conclut la praticienne. S. F.

## 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 2050 fr.

**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

## A vérifier avant...

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](http://www.drainage-lymphatique-vodder.com) ou sur [www.asca.ch](http://www.asca.ch)

## Tout près de chez vous

Naturo-Soins  
Stéphanie Simonet  
Rue du Seyon 1A  
Neuchâtel  
[www.naturo-soins.ch](http://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 Grandjean-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