

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 42

**Artikel:** Fini, les coups de bambou!  
**Autor:** Fattebert Karrab, Sandrine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831662>

### **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:** 24.02.2026

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



# Fini, les coups de bambou!

Comment gommer les excès de table de fin d'année? Retrouver une bonne hygiène de vie, faire de l'exercice et – surtout – adopter ce massage d'origine asiatique pour les uns ou africaine pour d'autres, à la fois purifiant et énergétique.

«**S**i on veut faire attention à sa ligne, c'est LE soin par excellence de la reprise 2013!» explique Alexandra, masseuse professionnelle dans un centre de bien-être, à Lausanne. Le massage aux bambous recèle en effet de multiples vertus. Détoxifiant et relaxant, il attire aussi la clientèle masculine par son côté tonique. Et si l'on ajoute à ces qualités, le plaisir de se faire chouchouter, pour quoi résister à la tentation?

## Ambiance zen

Votre première visite commence par une anamnèse. Tensions lombaires, allergies, surpoids sont quelques-uns des thèmes passés au crible. «Pour le massage aux bambous, il n'existe pas – à ma connaissance – de contre-indications, à moins d'être allergique à l'une ou l'autre des substances contenues dans l'huile. Il s'agit d'un massage relaxant et le système osseux n'est pas touché», précise Alexandra.

Cette formalité remplie, c'est guidé par le sourire du personnel que vous pénétrez dans un univers zen aux couleurs naturelles, baigné de lumière tamisée et de musique douce, où flottent des effluves d'huiles essentielles.

Prélude à un délassement bienfaisant, une infusion, servie à la japonaise, vous attend. Allongé sur la table de massage en position ventrale, le corps recouvert d'une serviette, vous voilà prêt à recevoir le soin, qui débute par les membres inférieurs. «C'est idéal pour une première prise de contact, la relaxation, déclare la praticienne. De plus, travailler le corps de bas en haut optimise aussi la stimulation de la circulation sanguine.»

## Trois baguettes magiques...

A l'aide d'un mélange d'huiles de bambou et de ginseng – deux plantes respectivement réputées pour leurs propriétés protectrices et dynamisantes – Alexandra masse d'abord manuellement. Le geste est sûr, ferme sans être agressif. Le massage de la voûte plantaire détend immédiatement. Par intermittence, la pratique du palper-rouler garantit l'effet drainant du soin. «On travaille de manière holistique, c'est-à-dire que l'on tient compte du corps dans son ensemble. Le massage manuel permet de localiser les zones à problèmes, et ensuite, on va plus en profondeur avec les tiges de bambou, en compressant les muscles, d'où une activation de la circulation sanguine.»

Pour obtenir un résultat optimal, la masseuse dispose de trois baguettes au diamètre différent, adapté chacun à des parties du corps. «Le gros bambou

est efficace pour le dos et le fessier, souligne la masseuse. Alors que la baguette de taille moyenne sert à rouler et à détendre le muscle, déjà assoupli par le massage manuel.» Quant à la plus fine, elle est notamment réservée au traitement de la nuque et du bas du visage. Le choix de ce végétal n'est d'ailleurs en rien dû au hasard. Outre sa souplesse et sa résistance, sa légèreté le rend aussi plus agréable à l'emploi pour le masseur comme le massé.

Et que les plus douille se rassurent: les bambous à usage thérapeutique sont polis. Leur contact avec la peau est donc d'une extrême douceur.

## Recto et verso

Changement: de la position ventrale, vous êtes désormais allongé sur le dos. Le travail de la masseuse se poursuit. Régulière, la pression alternative de ses mains et du bambou chasse peu à peu les tensions accumulées jour après jour. D'une durée de cinquante minutes, le soin s'achève par quelques instants de calme puis, à votre convenance, par une infusion à déguster dans la tisanerie. «Comme d'autres instituts, nous proposons aussi ce soin en vingt-cinq minutes, précise Alexandra. Mais il faut alors savoir que ce laps de temps ne nous permet de traiter que l'arrière des jambes et le dos.»

Un dernier conseil: afin de conserver les bienfaits conjugués du bambou et du ginseng, il est pré-



sunsetman





Poznyakov

Au lendemain des fêtes, le massage aux bambous est idéal pour détoxifier son corps et aussi le redynamiser en douceur.

férable de renoncer à une douche, immédiatement après le soin.

Vous voilà prêt(e) à affronter le quotidien, étonnamment détendu, mais plein(e) d'énergie, avec l'étrange sensation que l'esprit et le corps ne font plus qu'un. L'effet est intense les deux premières heures, puis s'estompe au fil de la journée.

Pas de doute: prendre soin de soi avec plaisir est l'expression d'un profond savoir-vivre, une forme de politesse de l'être, essentielle à notre corps. Comme le dit si bien l'une des pensées qui orne en lettres blanches les murs de l'espace bien-être...

**Sandrine Fattebert Karrab**

#### *Io Soin de Soi,*

Au Flon, Voie du Chariot 4-6,  
Lausanne, 021 311 12 22. Massage  
aux bambous (50 min.): 145 fr.,  
abonnements et autres prestations:  
[www.iosoindesoi.ch](http://www.iosoindesoi.ch)

#### **Ailleurs en Suisse romande:**

##### **JURA**

Piscine des Hémionées,  
Espace wellness, Boncourt, 032 475 61 61,  
[www.piscineboncourt.ch](http://www.piscineboncourt.ch)

##### **VALAIS**

Cabinet Ravir-Relax,  
La Terrasse, av. du Rothorn 9A, Sierre,  
027 456 10 21, [www.ravir-relax.ch](http://www.ravir-relax.ch)

##### **NEUCHÂTEL**

Institut Elle d'Ange,  
Saint-Maurice 7, Neuchâtel, 032 721 31 33,  
[www.elledange.ch](http://www.elledange.ch)

##### **GENÈVE**

Rom'n'co,  
route des Jeunes 9, Les Acacias, 078 610 74 58,  
[www.massagenaturopathie-geneve.ch](http://www.massagenaturopathie-geneve.ch)

##### **FRIBOURG**

Atelier Stiletto,  
route des Arsenaux 24, Fribourg, 026 422 33 30,  
[www.atelier-stiletto.com](http://www.atelier-stiletto.com)

