

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 43

**Artikel:** Chassez la fatigue avec le soin des rois!  
**Autor:** Fattebert Karrab, Sandrine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831681>

#### 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:** 11.01.2026

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

# Chassez la fatigue avec le soin des rois!

Stressé, tendu? Alors, faites le plein de détente et de vitalité avec le massage balinais

«C'est le massage à la fois le plus rythmé et le plus profond des soins que je pratique», déclare Chantal Mariller, esthéticienne et directrice d'Elle d'Ange à Neuchâtel. Et lorsque l'on sait que le massage balinais, aussi appelé massage du temple, peut durer jusqu'à nonante minutes, on comprend pourquoi il était autrefois réservé exclusivement au roi! «En fait, il se rendait au temple avant chaque prise de décision importante, où on le massait jusqu'à ce qu'il se soit déterminé» explique la Neuchâteloise.

Cette pratique ancestrale se compose de diverses techniques, empruntées aux massages indien, chinois, indonésien et principalement ayurvédique. C'est d'ailleurs en suivant le principe de cette médecine traditionnelle indienne, que le massage balinais vise l'équilibre parfait des éléments, tels que définis par l'ayurveda (la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace), formant l'univers comme le corps humain. «On travaille beaucoup les énergies, donc les chakras, c'est-à-dire les points de jonction de canaux d'énergie du corps. La forme symbolique de l'eau se traduit ainsi par une palpation en vagues sur tout le corps et pour la terre, j'applique mes mains à plat sur le ventre de la cliente ou du client, en exerçant une légère pression», commente la praticienne.

#### Doux et dynamisant

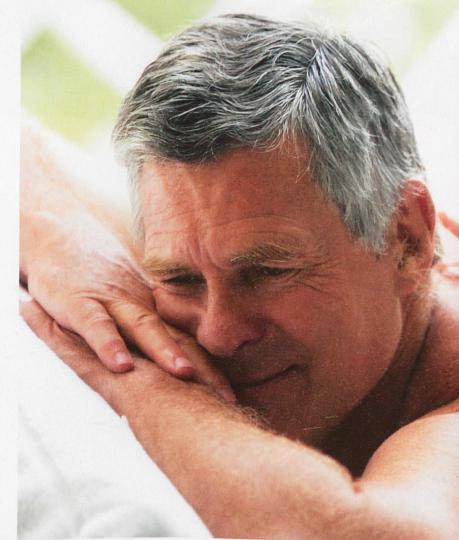
Le soin commence par un rituel de purification des pieds. «On pense traditionnellement que le mal s'accumule dans les extrémités. Je débute donc par un peeling au sel marin, accompagné d'un massage.»

Un massage qui s'étend ensuite au corps. Les mouvements appliqués ont pour but de combiner douceur, relaxation, tonus et énergie: pétrissage, effleurage, palper-rouler, percussions, digitopuncture... Résultats? Une peau plus douce et plus souple, un corps revitalisé, des muscles détendus, une plus grande symbiose entre le physique et le mental, sans oublier un regain de bonne humeur! Et la perte de poids? «Non, je ne classerais pas ce soin dans ceux qui facilitent l'amincissement, même si on stimule beaucoup la circulation sanguine. Le principal bienfait recherché est le bien-être», précise Chantal Mariller.

#### Des effluves de frangipanier

Pour atteindre cet objectif, elle utilise du beurre de karité aux extraits de lotus et frangipanier. Le karité pour ses vertus nutritives, le lotus pour son effet stimulant. Symboles de fraîcheur, de féminité et de

Le massage balinais associe diverses techniques tirées des massages chinois, indien, indonésien et surtout ayurvédique, dans un but de relaxation et de revitalisation du corps.



Monkey Business Images

séduction, les fleurs de frangipanier sont quant à elles réputées pour leurs qualités odoriférantes.

Mais on leur reconnaît aussi des vertus relaxantes et apaisantes, notamment à Bali, où elles accompagnent toutes les cérémonies religieuses et les offrandes. On considère en effet qu'elles possèdent un pouvoir magique qui élève l'esprit et relaxe le corps. C'est la fleur des dieux ou fleur des temples.

D'autres espaces wellness optent pour les huiles essentielles tirées du bois de santal, du jasmin ou de l'ylang-ylang. Des senteurs qui sont autant d'invitations à se faire dorloter comme... un roi!

Sandrine Fattebert Karrab

#### Institut Elle d'Ange

Saint-Maurice 7, Neuchâtel, 032 721 31 33,  
Massage balinais (90 min.): 140 fr., autres prestations  
sur [www.ellededange.ch](http://www.ellededange.ch)

qui aide le corps à se libérer des blocages et des tensions.



#### PRÈS DE CHEZ VOUS...

##### VAUD

###### Bali Boreh

Place Chauderon 24  
1003 Lausanne  
021 625 33 21  
[www.bali-boreh.ch](http://www.bali-boreh.ch)

##### FRIBOURG

###### CarpeDiem

Rébecca Gillard  
Ch. des Hirondelles 22  
1753 Matran  
077 426 09 49  
[www.carpediem-wellness.ch](http://www.carpediem-wellness.ch)

##### GENÈVE

###### Insens

Rue Ami-Lullin 12 (5<sup>e</sup> étage)  
1207 Genève  
022 545 36 85  
[www.insens.ch](http://www.insens.ch)

##### JURA BENOIS

###### Institut de l'Avenir

Rue de l'Avenir 11  
2738 Court  
032 492 20 72  
[www.jurabeaute.ch/institut-avenir](http://www.jurabeaute.ch/institut-avenir)

## Quelles contre-indications?

Le soin balinais procure de multiples bienfaits. Mais comme pour tout autre massage, il est utile de respecter certains points et, en cas de doute, de s'informer au préalable auprès de son médecin et du praticien.

#### IL EST PRÉFÉRABLE

#### DE S'ABSTENIR:

- Si vous êtes blessé
- Coupures, coups, plaies ouvertes, cicatrices, ampoules, pourraient s'infecter.

En cas de maladie de peau contagieuse. De manière générale, le massage est contre-indiqué si vous souffrez d'une inflammation des articulations, d'une entorse, de déchirures musculaires ou ligamentaires, de brûlures et de varices.

#### • Si vous souffrez

- de forte fièvre, nausée ou douleur abdominale, maux de dos, maladies inflammatoires aiguës;
- de cancer, de problèmes cardiaques;

- de maladies relatives aux os et au squelette, ainsi que de traumatisme cervical. Comme un masseur professionnel sait adapter l'intensité de ses mouvements à la corpulence de la personne, il évitera aussi les jambes sur un sujet souffrant de diabète ou de troubles circulatoires. D'ailleurs, en cas de phlébite, le massage est une contre-indication absolue: le massage pourrait déloger le caillot et provoquer une embolie.