Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 76

Artikel: Ces bains qui font du bien
Autor: Tschumi, Marie
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830530

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: 07.01.2026

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

Ces bains qui font du bien

Un simple bain aromatisé peut suffire à apporter santé et bien-être durant l'hiver.

Des sels de mer et quelques gouttes d'huiles essentielles de romarin: un doux mélange pour se relaxer et recharger sa peau en minéraux.

Refroidissement, douleurs articulaires ou envie soudaine de vous détendre et de lâcher prise? Rien de tel qu'un bon bain chaud, surtout durant la saison froide. Souvent associé simplement au délassement, le bain, s'il est aromatisé correctement, a des effets insoupçonnables sur la santé. En hiver, il pourra agir contre les refroidissements et vous aider à lutter contre les premiers signaux grippaux, assure Julien Henzelin, codirecteur de l'EPSN, école professionnelle supérieure de naturopathie. Mais avant de vous y immerger, sélectionnez soigneusement les essences que vous allez mettre dedans.

UN PEU DE BIEN-ÊTRE?

Il existe des produits, sous forme liquide, en vente dans les pharmacies, comme ceux de la marque Kneipp, à base de plantes issues de la culture biologique. Sur chacun d'eux, les effets sont mentionnés (détente, soins de la peau, etc.). Mais comme le précise Julien Henzelin, il s'agit surtout de se relaxer, de privilégier le bien-être et d'apprécier l'odeur et la couleur. Car même si les bienfaits ne sont pas contestés, il vaudrait mieux, pour un effet plus puissant et thérapeutique, se tourner du côté de l'aromathérapie. Une pratique qui utilise les extraits des plantes, les huiles essentielles.

L'aromathérapie est tout un art qu'il faut savoir maîtriser. Bien évidemment, pour avoir encore un maximum d'effets, les mélanges sont tout spécialement recommandés. Mais dans ce cas, demandez conseil à un spécialiste, de l'EPSN par exemple. S'essayer soi-même à des mélanges risque d'être totalement inefficace et de coûter cher (une petite bouteille peut déjà valoir 20 fr.)! Par ailleurs, toute personne sujette à des maladies chroniques a plutôt intérêt à aller voir un médecin.

> *« Un bain correctement aromatisé peut agir contre les refroidissements »*
> JULIEN HENZELIN, NATUROPATHE

Pour les débutants, commencez donc simplement en testant une seule huile à la fois. Et sachez qu'elles ne sont pas solubles! Il s'agit de principes actifs qu'il faut mélanger avec un excipient (en vente également dans les pharmacies) ou tout simplement avec de l'huile d'argan.

BIEN DOSER

Dans un bain, mélangez donc une cuillère à café ou à soupe d'huile d'argan avec quelques gouttes d'huiles essentielles (vingt au maximum). Testez déjà avec dix gouttes pour voir s'il y a vraiment de l'effet et pour éviter de trop débourser.

Normalement, du moment que vous ne dépassez pas cette quantité et que le mélange est fait correctement, il n'y a pas de risques. Mais pour un maximum de précaution et surtout pour toutes les personnes très sensibles au niveau de la peau, mettez une goutte à l'intérieur de votre coude, frottez un petit peu et attendez dix à quinze minutes pour voir si des rougeurs apparaissent.

Notons par ailleurs que certaines huiles essentielles n'ont pas de place dans le bain. Elles sont dermocaustiques, c'est-à-dire qu'elles peuvent entraîner des brûlures de la peau et des muqueuses surtout pour ceux qui sont sujets aux allergies. La menthe poivrée typiquement, idéale pour soulager les problèmes digestifs devrait être absorbée. Pour ce faire, mettez simplement quelques gouttes sur un sucre ou dans une cuillère de miel que vous ingérez.

À CHAQUE HUILE SON EFFET

Pour le reste, il existe des centaines d'huiles différentes idéales pour le bain. Chacune d'elles avec ses spécificités. Le pamplemousse, par exemple, est plutôt stimulant, tandis que le thym agit sur les douleurs musculaires et aide à lutter contre la grippe (voir ci-contre). Le romarin est, quant à lui, idéal pour tous ceux qui ont des problèmes de sommeil. Mais attention: le soir, un long bain chaud risque de vous empêcher de dormir. Julien Henzelin rappelle à ce propos qu'il faudrait éviter de le prendre juste avant de se coucher. Ou enchaîner avec un bain d'eau froide jusqu'au mollet (30 secondes à une minute au maximum) pour un effet dérivatif. La tête sera ainsi allégée et l'endormissement facilité.

L'eau chaude n'est pas non plus la meilleure amie des jambes lourdes. Après un bain, il faudrait les mettre sous de l'eau très froide, pendant une à deux minutes (évitez un jet avec pression et privilégiez plutôt un écoulement). «Remontez du gros orteil jusqu'au genou. Insistez ensuite derrière le genou, où se trouvent les ganglions lymphatiques et descendez par le bord opposé jusqu'à la cheville», explique Julien Henzelin,

SOINS DE LA PEAU

Si vous avez la peau sèche durant l'hiver, notre spécialiste conseille plutôt les bains vapeurs ou les saunas. Mais dans tous les cas, vous pouvez ajouter des sels de mer dans votre bain pour recharger votre peau en minéraux. Combinés avec des huiles essentielles, ils sont tout à fait appropriés et même recommandés. MARIE TSCHUMI

Aveseun

QUELLE HUILE POUR QUELS MAUX?

RELAXANT: lavandin, romarin, sauge, thym, eucalyptus globulus

TONIFIANT: genévrier, cyprès, pamplemousse

HARMONISANT: néroli, camomille noble, lavande vraie

CONTRE LA GRIPPE ET DIFFÉRENTES DOULEURS: eucalyptus, sapin, pin sylvestre, thym

POUR UN MEILLEUR SOMMEIL: lavandin, orange, fleur d'oranger, pin, romarin