

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 98

Artikel: Le grand retour des ventouses
Autor: Bernier, Martine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830776>

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>

Le grand retour des ventouses

Depuis quelques années, un engouement se manifeste en Suisse envers une technique ancestrale tombée dans l'oubli : la pose de ventouses. Mais est-ce un phénomène de mode ou la méthode a-t-elle une utilité réelle ?

Vous l'avez peut-être remarqué : certains sportifs, comme le nageur Michael Phelps ou des actrices comme Gwyneth Paltrow, Jennifer Aniston ainsi que Justin Bieber arborent sur leur dos et leurs épaules d'étranges marques rougeâtres et circulaires. Elles sont la signature de l'utilisation du «cupping», plus connu chez nous sous le nom de «ventouses». Et la méthode ne date pas d'hier, comme le rappelle Aude Fauvel, maître d'enseignement et de recherche à l'Institut lausannois des humanités en médecine : «Elle était déjà pratiquée 3000 ans avant Jésus-Christ en Egypte ancienne, mais on trouve aussi des traces de son utilisation en Iran, en Chine et dans la Grèce antique. Cette technique était associée à la théorie des humeurs. On a pensé longtemps, et on le croit toujours dans certaines médecines, que la santé dépend de l'équilibre entre quatre «humeurs» corporelles, chacune étant liée à un fluide. On considérait donc que le fait de sortir le sang, un de ces fluides, pouvait aider à rééquilibrer le corps en cas de maladie. Pour cela étaient utilisées les saignées, les sangsues ou les ventouses.»

En Europe, dès le XIX^e siècle, avec l'apparition de la médecine scienti-

fique, l'usage des ventouses va se modifier. Plus question d'humeurs, mais plutôt d'intervention mécanique. Elles sont dès lors utilisées, par exemple, pour des cas de pneumonie avant d'être délaissées au profit des antibiotiques. Aujourd'hui, cette thérapie se basant

*« Elle était déjà
pratiquée 3000 ans avant
Jésus-Christ »*

AUDE FAUVEL, MAÎTRE D'ENSEIGNEMENT



sur la stimulation de la peau assure permettre d'éliminer les toxines par l'épiderme.

Deux méthodes sont proposées aux patients : les ventouses sèches ou scarifiées, disposées un peu partout sur le corps. Les pre-

mières se posent à chaud, en provoquant un vide d'air grâce à un brûlot allumé dans une bulle de verre et mises immédiatement sur la peau. Elles peuvent également être posées à froid en utilisant une aspiration manuelle. Quant aux ventouses scarifiées, elles se placent sur la peau préalablement griffée par le praticien, ce qui doit, en principe, augmenter l'efficacité du traitement. Dans un cas comme dans l'autre, la durée de pose va de dix à vingt minutes.

Les adeptes de la méthode lui attribuent une action positive sur une foule de maux allant notamment des problèmes dermatologiques aux rhumatismes, la dépression, l'hypertension, la migraine ou les problèmes de bronches. Mais Aude Fauvel relève qu'aucune publication scientifique ne vient confirmer ces affirmations : «En 2011, une méta-étude qui analysait toutes celles publiées sur le sujet, a apporté la conclusion que le seul bienfait plus ou moins étayé par des études scientifiques concerne le fait que la pose des ventouses diminuerait la sensation de douleurs musculaires.»

Si vous souhaitez tenter l'expérience, adressez-vous à des thérapeutes reconnus, notamment en médecine chinoise, et renseignez-vous auprès de votre caisse maladie, afin de voir si vous disposez d'une assurance complémentaire permettant le remboursement du traitement.

MARTINE BERNIER

