Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 30 (2000)
Heft: 5

Artikel: Les bienfaits de la chaleur
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826430

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: 01.07.2025

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

Les bienfaits de la chaleur

Un bain chaud avant de dormir

Une étude effectuée aux Etats-Unis l'a démontré: prendre un bain chaud à 40 degrés une ou deux heures avant d'aller au lit est un excellent somnifère. Quatorze femmes de plus de 60 ans, qui souffraient régulièrement d'insomnie, ont participé volontairement à cette expérience effectuée dans un laboratoire du sommeil. Des mesures de flux sanguins cérébraux et de la température du corps ont mis en évidence un phénomène intéressant: l'insomnie apparaît souvent avec l'âge parce que la température corporelle chute en cours de soirée. Pendant la nuit, elle atteint un minimum pour ensuite augmenter à nouveau. Cette élévation de température agit comme un réveil interne.

Un bain chaud pris dans la soirée retarde cet abaissement de la température, et par conséquent sa remontée, ce qui permet un sommeil plus long et plus réparateur. Cette étude a démontré que s'octroyer un bain chaud avait un effet positif pour une femme sur deux. Chez les autres, l'insomnie avait d'autres causes que les fluctuations de la température corporelle.

Bouillottes à effet thérapeutique

Lors de contractures, de douleurs dorsales ou abdominales, lors de refroidissements également, une source de chaleur bien placée est un bon remède naturel. A cet usage, il existe désormais une bouillotte contenant un gel spécial que l'on chauffe au four à micro-ondes. Elle reste à une température agréable plus longtemps que l'eau, ce qui la rend plus efficace qu'une bouillotte traditionnelle. Elle est de plus enveloppée d'une pellicule douce au toucher. Nos grands-mères le savaient déjà: la chaleur est un remède efficace en cas de rhumatismes et d'arthrite, de douleurs menstruelles, de courbatures. Elle favorise en plus la circulation sanguine.

Bandages au cuivre

Depuis des siècles, on connaît les effets apaisants du cuivre sur certaines douleurs, notamment les bracelets contre les rhumatismes. Il existe également des bandages au cuivre, qui peuvent soulager de nombreuses douleurs articulaires et musculaires, qu'elles soient dues à un rhumatisme, une arthrite, une blessure, un refroidissement ou une névralgie. Les bandages de soutien au cuivre (Emosan Copper Comfort) dégagent leurs qualités thermiques directement à l'endroit douloureux: genou, coude, mains ou articulations du pied. Bénéficiant d'un traitement spécial aux ions de cuivre, ils augmentent la température cutanée de surface et favorisent ainsi la circulation sanguine.

Des crèmes qui soulagent

Gel pour les veines

Plus de 60% des Européens, les femmes comme les hommes, se plaignent de maladies veineuses. Ces personnes souffrent de douleurs, de sensations de lourdeur, de tension, de jambes enflées, de crampes dans les mollets, d'inflammations et de troubles liés aux varices. De nouveaux produits (Venugel, Venucrème) à base de principes actifs antalgiques, anti-inflammatoires et décongestionnants apportent un soulagement rapide en même temps qu'une sensation de fraîcheur et de légèreté.

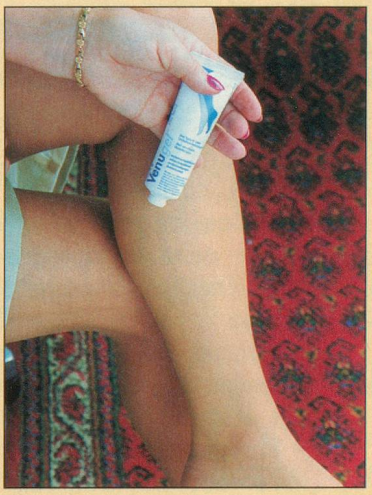

Photo Flora Press

Contre la peau sèche

Des substances naturelles, telles que l'huile d'onagre et la vitamine E permettent de réhydrater des peaux trop sèches. Beaucoup de gens se plaignent d'avoir la peau sèche, en particulier les enfants et les personnes âgées. A long terme, cet état de la peau peut entraîner des rougeurs et des démangeaisons. De plus, l'écran de protection offert par une peau saine contre la pénétration des substances indésirables n'agit plus pleinement. Une nouvelle lotion corporelle (Lipoderm Omega) contenant 10% d'huile d'onagre permet de rétablir l'équilibre de la peau, en compensant les pertes en eau. L'adjonction de vitamine E neutralise les radicaux libres présents au niveau de la peau. Développée avec le concours de dermatologues, cette émulsion peut être appliquée quotidiennement sur l'ensemble du corps.

(En vente en pharmacie)