



PUBLIREPORTAGE

Vivre une douche de l'extrême

Quelle surprise! Pour vivre cette expérience de douche de l'extrême KNEIPP, l'étudiante Salomé Wohlhauser a dû se rendre dans les Alpes glaronnaises en hélicoptère.

Regardez le film: www.kneipp.swiss ou sur YouTube (The Ultimate Shower Experience).

Elle ne savait pas de tout ce qui l'attendait! Mais quand elle a entendu l'hélicoptère, Salomé Wohlhauser a d'abord cru qu'elle était en train de rêver. Vêtue d'un peignoir, elle monte à bord, attache sa ceinture et plonge alors dans une aventure unique. L'étudiante de Fribourg a été invitée par le copilote à vivre une expérience de douche hors du commun. Elle n'en revient toujours pas! «J'étais bien sûr extrêmement impatiente de voir ce qui m'attendait et je suis tombée des nues quand j'ai vu l'hélico», raconte Salomé Wohlhauser. Depuis le toit du Seedamm-Center à Pfäfers (Schwytz), l'hélicoptère vole en direction des Alpes glaronnaises. «Un moment intense! Je n'avais jamais vu les montagnes d'aussi près», nous avoue-t-elle. Au bout d'un quart d'heure de vol, elle aperçoit ce qui constitue le deuxième temps fort de la journée: une cabine de douche à environ 2000 mètres d'altitude! Cette installa-

tion unique montée sur le Nüenchamm (Glaris) a été spécialement conçue pour l'occasion par l'entreprise suisse Duscholux. C'est ici que Salomé Wohlhauser va vivre la douche la plus extraordinaire de sa vie. Elle descend de l'hélicoptère, respire l'air frais des montagnes et gravit les marches. Son peignoir glisse doucement sur le sol. L'expérience de douche extrême commence. De délicates senteurs d'agrumes se diffusent, la mousse crémeuse procure une sensation de douceur infinie sur la peau, sans parler du point de vue: un panorama à 360° sur les Alpes! «J'aurais voulu que cette douche dure éternellement, nous dit Salomé Wohlhauser. Je n'oublierai jamais ce moment.» Le meilleur souvenir: les mousses de douche Kneipp. Elles transforment même la salle de bains de la colocation de Salomé Wohlhauser en véritable oasis de bien-être.



Rêves de mousse



Laissez-vous tenter par les mousses de douche Kneipp! La texture unique de cette mousse crémeuse transforme votre douche en une expérience sensorielle inédite. **Tendre fleur** aux senteurs délicates d'hibiscus blanc et au beurre de karité nourrissant, **Moment de bonheur** à la menthe citronnée et à l'huile d'avocat, **Eveil en beauté** à la fleur d'oranger et à l'huile de jojoba, **Fleurs d'abricotier** à l'huile d'abricot, **au jojoba** et au beurre de karité ou encore **Réservé aux hommes** au cèdre et à l'huile de jojoba.

Retrouvez toutes les mousses de douche Kneipp sur www.kneipp.swiss

Le nouveau clip de Kneipp nous fait vivre des émotions intenses: une étudiante se voit proposer l'expérience de douche la plus spectaculaire qui soit. Partagez sa surprise!

GUIDE RÉALISÉ PAR FRANÇOIS BUSSON
L'illustré

le Guide SANTÉ

MADE IN JAPAN

A Duillier, Sylvie Mueller pratique le shiatsu, une thérapie manuelle née au Japon au début du XX^e siècle.



MASSAGE THAÏLANDAIS



SHIATSU



AYURVÉDA



RÉFLEXOTHÉRAPIE

Massages santé

7 thérapies manuelles efficaces pour soulager les maux de la vie quotidienne



FASCIATHÉRAPIE

SEPT MASSAGES SANTÉ SOUS LA LOUPE

D'une réelle efficacité pour lutter contre nombre de maux souvent liés au stress de la vie moderne, les massages thérapeutiques ont la cote.

Texte FRANÇOIS BUSSON

Le massage est une des plus vieilles thérapies connues de l'homme. Les plus anciens écrits traitant du sujet sont chinois et datent de 3000 ans av. J.-C. Mais le massage ayurvédique, pratiqué en Inde, remonterait à plus de six mille ans! En Occident, Hippocrate, le père de la médecine moderne, préconisait déjà, en 460 av. J.-C., un massage par jour pour entretenir une bonne santé. Au Moyen Âge, il est interdit par l'Église qui préconise plutôt de châtier et flageller la chair, instrument du mal et de la luxure. Cette longue éclipse durera jusqu'au XVI^e siècle où Ambroise Paré réintroduit le massage en médecine. Mais le véritable renouveau coïncide avec les années 60 et 70. Les tenants du New Age, apôtres du développement personnel et de la libération des corps, redécouvrent les méthodes orientales de massage.

La jungle des massages

Aujourd'hui, les massages sont tellement à la mode qu'il est difficile de s'y retrouver dans la pléthore des offres. Chaque année, un nouveau massage de rêve apparaît sur le marché, censé être plus efficace que le précédent. Pour rester jeune et beau, on vous offre de vous masser avec de la poudre de cacao, du miel, du millepertuis, de la boue, des pépins de raisin, des algues... Or, si tous ces massages bien-être ne font pas de mal (sauf au portemonnaie...), ils participent plus du rituel ésotérique que de l'acte thérapeutique. Car un massage, même s'il est d'abord source de bien-être, peut, s'il est administré dans

les règles de l'art, soulager les patients atteints de maux (migraines, douleurs fantômes, maladies dégénératives) pour lesquels la médecine officielle a souvent du mal à trouver des solutions autres que l'administration d'antidouleurs ou de psychotropes. Quant aux symptômes liés au stress de la vie moderne (dépression, burn-out, troubles du sommeil...), ils constituent pour tous les thérapeutes évoqués dans ce guide un terrain de prédilection.

Le choix d'une thérapie

Encore faut-il trouver un praticien sérieux, ce qui n'est pas évident vu l'explosion de l'offre en la matière ces dix dernières années. La bagatelle de 15 000 thérapeutes sont aujourd'hui inscrits auprès de l'ASCA, l'organisme censé régenter la nébuleuse des thérapies complémentaires. Certains d'entre eux s'improvisent masseurs après quelques heures de formation et deux ou trois stages. Ce sont souvent ceux qui affichent d'impressionnantes cartes de visite avec une dizaine de spécialités à choix. Mais c'est comme au restaurant: une carte interminable est rarement signe de qualité. En revanche, nombre de praticiens en massage proposent des synergies thérapeutiques combinant plusieurs techniques associées à des conseils en matière d'hygiène de vie. Cela dit, en attendant que le diplôme fédéral, créé l'an dernier, se généralise et mette un peu d'ordre dans la maison nature, privilégiez les adresses sélectionnées dans ce guide, ou un praticien plus près de chez vous inscrit sur nos sites de référence. Car faire une heure de voiture pour rejoindre LE masseur qui vous remettra le dos d'aplomb n'est peut-être pas la solution... 

SHIATSU UN ART DU TOUCHER

Né au Japon au début du XX^e siècle, le shiatsu, qui s'inspire de la médecine traditionnelle extrême-orientale, est aujourd'hui largement répandu en Europe.

LA MÉTHODE

Le shiatsu («pression du pouce» en japonais) est une forme de thérapie japonaise holistique qui équilibre le corps, l'âme et l'esprit. Le traitement a pour objectif de stimuler le flux naturel et harmonieux de l'énergie en touchant le corps et notamment les méridiens, les canaux énergétiques qui transportent l'énergie vitale. Certaines techniques thérapeutiques occidentales complètent et affinent ce savoir. Le client est vêtu d'habits confortables et couché sur un futon par terre. Avec un toucher détendu et profond ainsi que des mouvements d'étirement et de rotation, le thérapeute stimule les énergies vitales pour qu'elles circulent harmonieusement et qu'elles retrouvent leur équilibre naturel. Le shiatsu convient aux personnes dans toutes les situations de vie et de tout âge, ainsi qu'aux enfants et bébés.

LES THÉRAPEUTES

Le shiatsu est une méthode reconnue de la Thérapie complémentaire. La formation avec certificat de branche dure au moins trois ans (900 heures) et peut être sanctionnée par un diplôme fédéral après deux années supplémentaires de pratique professionnelle. Le shiatsu est pris en charge par la plupart des assurances complémentaires.

LES INDICATIONS

- Troubles du système nerveux, en particulier tous les symptômes (dépression, migraines, troubles du sommeil ou alimentaires...) liés au stress de la vie moderne (chômage, burn-out, divorce...).
- Troubles du système musculosquelettique, qu'il s'agisse de douleurs chroniques ou liées à un accident.
- Troubles du système digestif liés au stress (colon irritable, constipation, ballonnements...)
- Troubles gynécologiques (ménopause, troubles du cycle menstruel...) et grossesse.

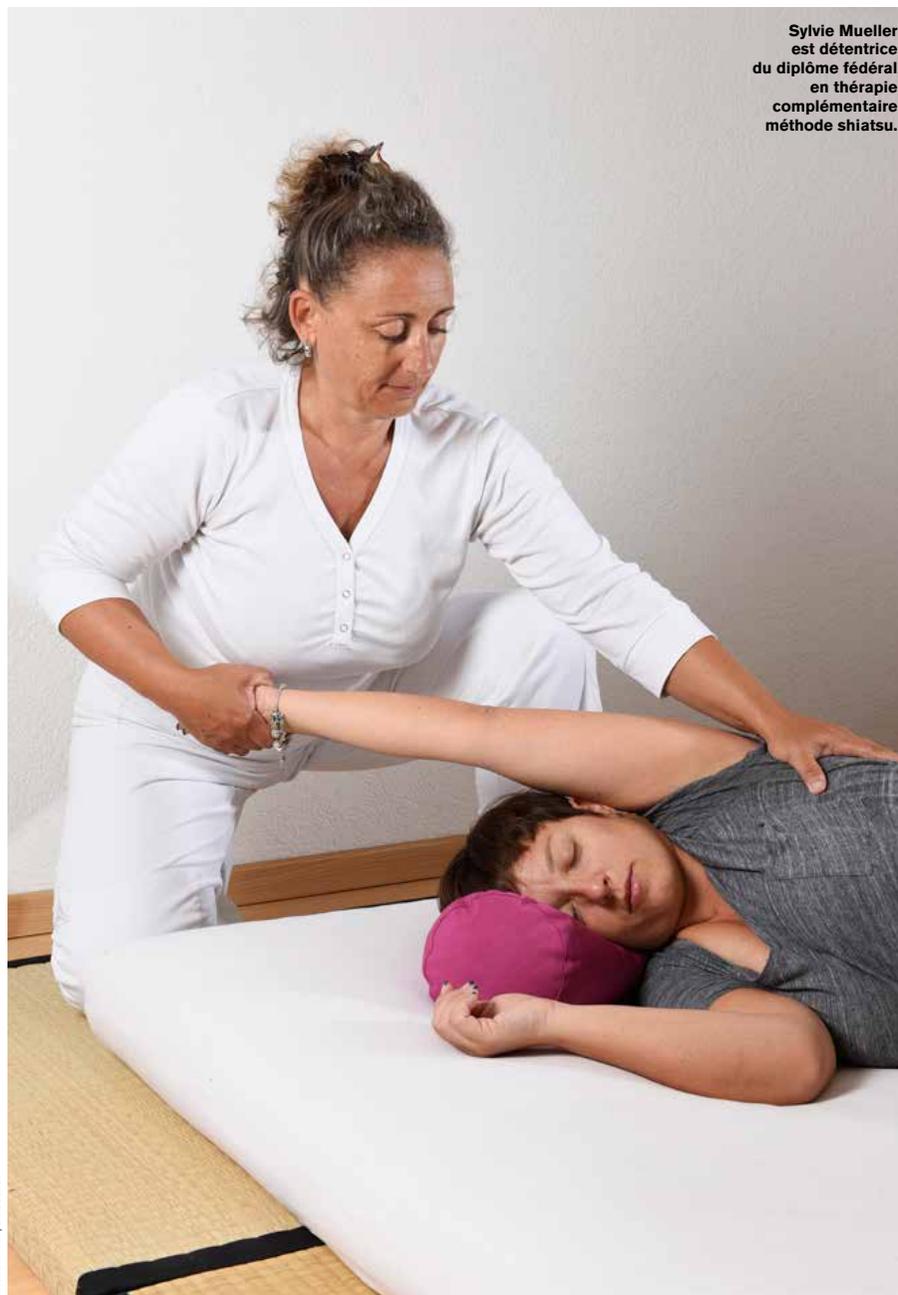


PHOTO: FRANÇOIS BUSSON

Sylvie Mueller est détentrice du diplôme fédéral en thérapie complémentaire méthode shiatsu.

QUELQUES ADRESSES

DUILLIER (VD)
 Sylvie Mueller, chemin du Paradis 4, tél. 022 361 63 09, www.paradisdushiatsu.ch
 Diplôme fédéral

LAUSANNE (VD)
 Annie Bohère, rue de Bourg 8, tél. 021 728 99 00, www.shiatsubohere.ch

COSSONAY (VD)
 Dominique Eschle Thomet, rue du Bicentenaire 10, tél. 021 701 32 46, www.shiatsu-massage-qi.com
 Diplôme fédéral

GENÈVE (GE)
 Barbara Franck, rue Pré-Jérôme 15, tél. 079 601 70 21, www.shiatsu-energie-geneve.ch
 Diplôme fédéral.

GENÈVE (GE)
 Graziella Corvini, chemin Rieu 20, tél. 079 643 43 33, www.shiatsu-geneve.com

SAVIÈSE (VS)
 Roselyne Ebener, rue du Stade 19, tél. 027 395 42 42, www.roselyne-ebener.ch

SION (VS)
 Richard Emery, avenue de Pratitofri 3, tél. 079 486 96 63, www.shiatsu-valais.ch

NEUCHÂTEL (NE)
 Renata Matüli, Terreaux 2, tél. 079 238 12 72, www.espaceshiatsu.ch
 Diplôme fédéral.

LA CHAUX-DE-FONDS (NE)
 Réjane Roulet Samb, rue du Nord 63, tél. 078 867 72 87, www.terre-et-ciel.ch

SAIGNELEGIÈRE (JU)
 Michel Pachère, route de France 19, tél. 032 487 45 50

COURTÉTELLE (JU)
 Nelly Baehler, Chenevières 43, tél. 032 422 19 60

GIVISIEZ (FR)
 Laurence Vez, route de Jubindus 12, tél. 079 316 10 17, www.shiatsu-shi.ch

BULLE (FR)
 Claudie Grandjean-Clément, rue du Marché 11, tél. 079 632 69 44

LE SITE DE RÉFÉRENCE

www.association-shiatsu.ch. L'Association suisse de shiatsu propose sur son site un répertoire de plus de 1000 thérapeutes classés par canton.