Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 32 (2002)
Heft: 3

Artikel: Boris Walpen : "Ecoutez votre corps!"
Autor: Lescaze, Marie-Claire
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828030

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: 04.07.2025

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

Mais n'oubliez pas que ces précieuses substances s'utilisent, c'est le cas de le dire, au compte-gouttes. Bien refermé, conservé dans l'obscurité, un flacon d'une huile rare peut durer plusieurs années. Au moment du choix, soyez particulièrement attentifs à la qualité de l'huile essentielle que vous achetez. Assurez-vous qu'elle n'est pas falsifiée, ni coupée avec des composés chimiques, ce qui réduit d'autant son efficacité. Avec le temps, et avec du nez, vous apprendrez à détecter celles qui vous semblent les plus authentiques.

Du massage au bain

Il convient de savoir aussi que souvent, les huiles essentielles ne s'utilisent pas seules. Certaines peuvent être mélangées. On en verse souvent quelques gouttes dans une huile végétale (amande douce, noisette, germe de blé, bourrache...) dans le but d'en faire des lotions pour frictions, massages corporels, soins du visage.

Pour les huiles essentielles efficaces en diffusion, vous avez le choix entre différents moyens: le petit diffuseur avec bougie à réchaud, le diffuseur électrique, les anneaux de céramique ou de métal que l'on imprègne avant de les poser sur les ampoules. En quelques minutes, vos pensées seront aussi agréablement parfumées que votre appartement.

Pour leur usage par voie orale, il est conseillé de consommer les huiles essentielles sur des comprimés neutres.

Si vous appréciez les bains, la découverte des huiles essentielles rendra ce moment privilégié encore plus agréable. Seul inconvénient, les huiles essentielles ne sont pas hydrosolubles, elles se contenteront de flotter à la surface. Vous en aurez les senteurs, mais sans doute pas l'efficacité maximale. Pour y remédier, vous adopterez peut-être les trucs que nous fait partager Marie Laforêt dans son livre *Les Petites Magies* (Editions Lafon): elle utilise crème fraîche (battue!) et huile d'olive pour obtenir un mélange homogène, parfois du lait, du miel, du jaune d'œuf. Essayez... vous aimerez!

Catherine Prélaz

Boris Walpen

« Ecoutez votre corps ! »

Boris Walpen est Valaisan. Mais il est depuis si longtemps à Genève qu'il en a presque pris l'accent. Après avoir touché au droit et à la psychologie, il a choisi et pratiqué la physiothérapie avant de se spécialiser en ostéopathie et en acupuncture.

– Après avoir été décriées, pourquoi les médecines douces deviennent-elles à la mode aujourd'hui?

– Elles n'ont jamais été une mode, même si elles peuvent le paraître maintenant. On ne parlait pas alors de médecines douces, mais on allait – et on va toujours – chez le rebouteux, le magnétiseur, celui qui, dans le village, a un «don» ou qui utilise les remèdes dits de bonnes femmes. L'ostéopathie a plus de 150 ans, alors que l'acupuncture est l'une des plus anciennes thérapeutiques de l'Asie. Actuellement, on est loin de l'amateurisme. Tout a été très sérieusement codifié. Chaque champ professionnel est défini, tout comme les catalogues de techniques mises au point avec précision, en particulier aux Etats-Unis. Dans ce pays, un ostéopathe peut parfaitement devenir chef de clinique d'un hôpital universitaire, au même titre qu'un médecin dit traditionnel.

– Pourquoi êtes-vous passé de la physiothérapie à l'ostéopathie?

– A la longue, le champ thérapeutique du physio me semblait un peu restreint. On suit les conseils du médecin, on traite un genou, un dos, une épaule, mais pas l'ensemble du corps. Finalement, le physiothérapeute est un bon mécanicien spécialisé dans certaines parties du corps bien définies.

– L'ostéopathie et l'acupuncture sont-elles vraiment très différentes l'une de l'autre?

– Le premier geste d'un ostéopathe n'est pas de toucher mais d'écouter avec tous ses sens – les oreilles, les yeux, le nez (l'odeur, c'est important!), les mains. En écoutant le corps dans son ensemble – colonne vertébrale, crâne, membres et viscères – on découvre souvent ce qui se cache derrière la douleur. Sans préjugés. L'acte thérapeutique du toucher vient après. Mais l'ostéopathie ne prétend nullement se substituer à la médecine ou à la chirurgie, elle n'en est qu'un complément. J'ajoute que, malheureusement, nos patients arrivent souvent en bout de course, épuisés de n'avoir pas su ou pu recevoir les réponses qu'ils attendaient de leur médecin traitant.

Propos recueillis par Marie-Claire Lescaze

Quelques conseils de prévention

* Gérer le mieux possible ses relations professionnelles, sociales et familiales. Ne pas privilégier l'une par rapport aux autres. L'enfant, par exemple, a besoin d'un père ou d'une mère avant qu'il ne soit adulte...

* Bouger, rester le plus possible en mouvement, marcher tous les jours, à votre rythme, quel que soit votre âge.

* Apprendre à bien gérer ses émotions. Ne pas les renfermer ni exploser à tort et à travers. Ne pas oublier qu'elles font partie de la vie.