Boris Walpen : "Ecoutez votre corps!"

Autor(en): **Lescaze, Marie-Claire**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **32 (2002)**

Heft 3

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828030

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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.