Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 113

Artikel: Tapis de fleurs contre douleurs dorsales
Autor: Bernier, Martine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-906125

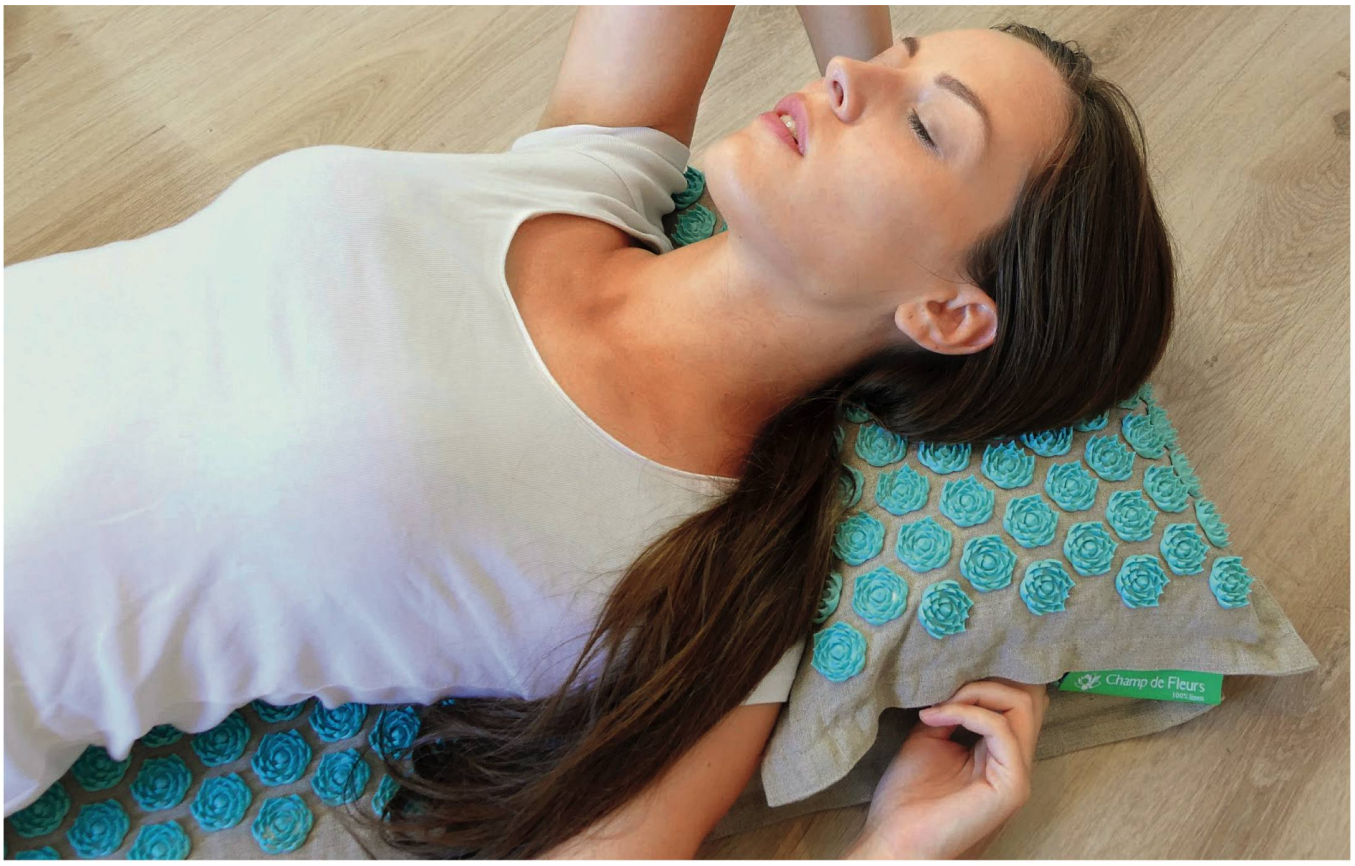
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 08.07.2025

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



Tapis de fleurs contre douleurs dorsales

Depuis quelque temps, des fleurs d'un nouveau genre séduisent les amateurs de massages du dos. Mais comment s'utilisent ces tapis « champ de fleurs » bienfaisants, et tiennent-ils vraiment leurs promesses ?

Vous souffrez du dos, de tensions musculaires ou de stress ? Sans doute êtes-vous toujours à l'affût d'une solution qui pourrait soulager vos douleurs, et peut-être avez-vous déjà entendu parler des tapis « champ de fleurs » ?

Ces tapis de massage sont hérissés de fleurs en plastique munies de petites pointes qui, en entrant en contact avec l'épiderme, fonctionnent selon le principe de l'acupressure. Il ne faut pas vous attendre, la première fois que vous l'utiliserez, à vivre un moment de douce plénitude. Dans un premier temps, les picotements ressentis ne sont pas des plus agréables. Il faut patienter quelques minutes pour que l'organisme s'habitue et que la perception se modifie. Ce n'est que, ensuite, qu'une sensation de chaleur agit, introduisant une notion d'apaisement et de détente musculaire. Et, pour les peaux sensibles, si l'intervention des picots vous paraît vraiment trop agressive, vous pouvez recouvrir votre tapis d'un drap ou enfiler un vêtement fin avant de l'utiliser pour atténuer l'inconfort. Commencez par des séances n'excédant pas des durées de dix minutes, pour vous adapter.

N'IMPORTE OÙ, N'IMPORTE QUAND !

Une fois en action, les pétales stimulent plus de 4000 points, libérant au passage la sécrétion d'endorphines, améliorant la détente des muscles du dos ainsi que du système nerveux, et stimulant la circulation sanguine. Pour profiter de ces bienfaits, il suffirait d'une séance de quinze à quarante-cinq minutes par jour. Selon vos besoins, vous pouvez opter pour un coussin, un tapis ou un modèle intégrant le coussin au tapis, à utiliser sur un lit, un canapé, un fauteuil ou sur le sol, au moment de la journée qui vous convient le mieux. Les prix varient en moyenne entre 60 francs et 250 francs en fonction des articles.

AVIS D'EXPERT

Physiothérapeute au Service de chirurgie des Hôpitaux universitaires de Genève, Jean-Paul Gallice n'utilise pas cette méthode dans le cadre de son travail, mais ne la condamne pas pour autant.

« Les tapis de fleurs ne font pas partie de nos pratiques, car il s'agit plutôt d'une thérapie alternative. Les gens s'allongent sur le tapis, ce qui crée des microstimulations. Les fleurs sont composées de petites épines qui vont stimuler le dos sur toute la longueur. Cela peut provoquer un réflexe et faire du bien, mais nous n'avons aucune démonstration scientifique sur les bienfaits de la méthode. Cela procure un effet mécanique que l'on comprend du fait de la stimulation sur la peau, et être ainsi agréable. Si les personnes qui l'utilisent en sont contentes, c'est tant mieux, mais nous ne pouvons pas le conseiller en disant que c'est une bonne méthode, car elle n'a pas été étudiée. »

MARTINE BERNIER

Champ de Fleurs