Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 5

Artikel: Massage aux pierres chaudes
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-832267

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: 14.07.2025

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

Massage aux pierres chaudes

Des galets chauffés qui glissent sur le corps et apportent bien-être et chaleur. Une pratique très zen pour se purifier en profondeur et se calmer l'esprit.

Lorsqu'on a des tensions musculaires ou des douleurs, on met instinctivement quelque chose de chaud sur la zone en question. «Dans les pays où l'on trouve des pierres volcaniques, il est de tradition de récupérer ces cailloux chauds et de les déposer sur une épaule ou sur les reins», raconte Salvatore De Lucia, masseur et formateur en massage aux pierres chaudes à Lausanne. «Je pense que l'idée de ce massage vient de là. C'est une Américaine qui l'a mis au point dans les années 1980, à partir d'un massage classique harmonisant. Elle a puisé aussi dans la pratique amérindienne, qui utilise des huttes de sudation, des sortes de sauna, où le corps élimine en profondeur ses toxines.»

La douceur du basalte

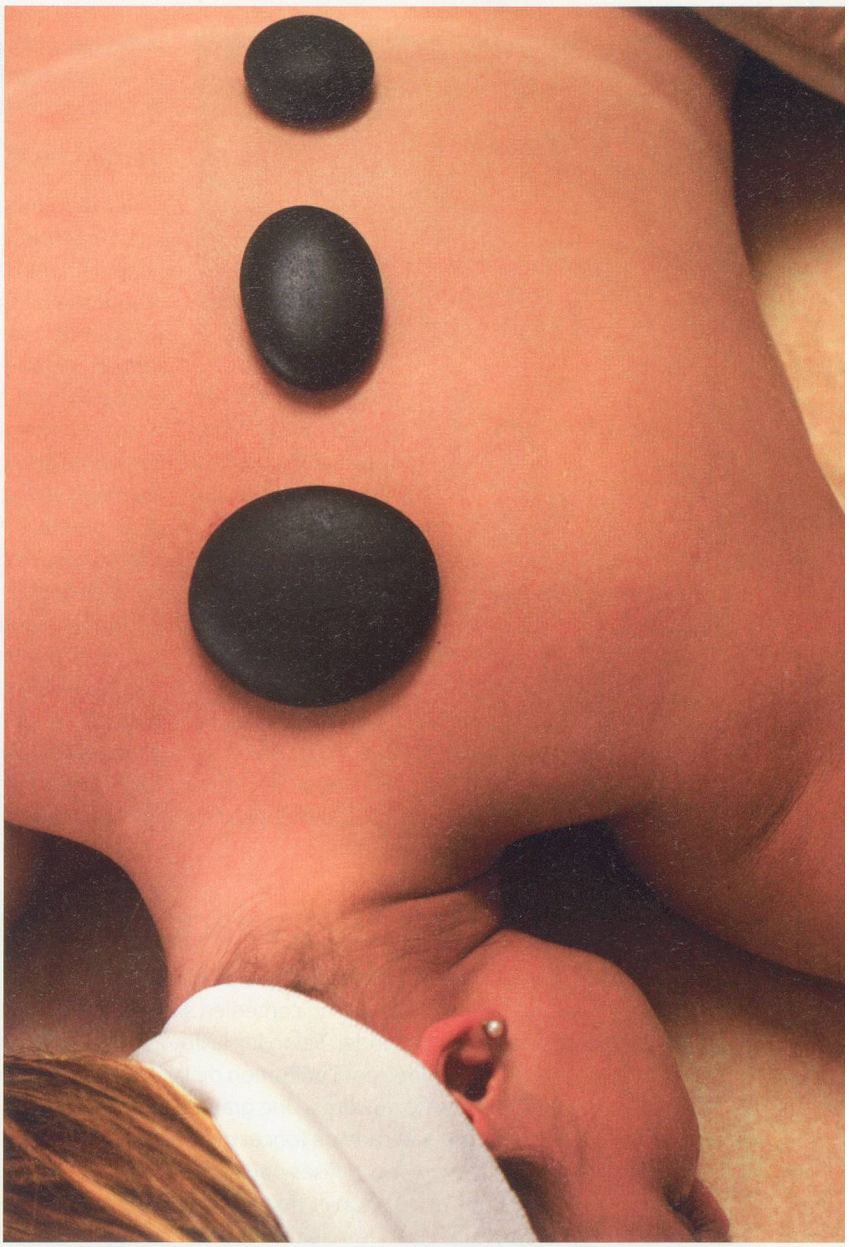
Certains masseurs ne font que déposer des pierres chaudes sur le dos de la personne massée. D'autres les utilisent aussi comme auxiliaires du massage et effectuent avec des mouvements plus ou moins appuyés. Les galets utilisés, généralement en basalte noir, sont taillés en forme arrondie, mais il existe aussi des pierres naturelles en basalte noir, rouge ou vert, aux formes moins régulières, mais tout aussi soyeux au toucher. C'est dans une cuve métallique contenant de l'eau chaude que les pierres sont portées à une température plus ou moins élevée (52 à 56°). Le basalte conserve la chaleur quelques instants, puis il faut changer de pierre. «La chaleur doit être agréable, elle provoque une vasodilatation et un relâchement musculaire», explique le formateur. Le masseur observe donc attentivement la personne et ses réactions, pour déterminer la bonne température.

Pour en profiter pleinement

Les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle ou de problèmes cardio-vasculaires ou veineux importants s'abstiendront de ce type de massage qui fait augmenter la chaleur corporelle. «Le masseur doit s'assurer que ces problèmes n'existent pas avant toute séance», rappelle le spécialiste. Evidemment, on préférera ce genre de massage en dehors des périodes de canicule…

Le spécialiste du massage constate que l'engouement pour les pierres chaudes se poursuit, puisque de plus en plus de praticiens le mettent à leur programme. «Doux et maternant, ce massage relaxe et exige un temps de repos après pour en profiter pleinement.»

Shutterstock



Détente du corps et de l'esprit sous l'effet de la chaleur des galets.

Amoureux des pierres, Salvatore De Lucia a développé un massage alternant basalte chaud et marbre froid (de 4° à -18°), sortant du réfrigérateur, pour un effet plus stimulant. **Bernadette Pidoux**

Pour en savoir plus: www.despiedsdesmains.ch
Un massage aux pierres chaudes dure généralement 90 minutes et coûte 160 francs.