

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 33 (2003)  
**Heft:** 2

**Artikel:** L'acupuncture pour rajeunir  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827528>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

■ Des petites aiguilles qui stimulent la tonicité de la peau, voilà la méthode anti-âge mise au point par un acupuncteur français et reprise par quelques praticiens suisses.

## L'acupuncture pour rajeunir

Bien connue pour ses propriétés thérapeutiques dans des domaines très divers, comme les troubles digestifs ou du sommeil, les maladies chroniques, les migraines, etc., l'acupuncture est pratiquée depuis plus de deux mille ans en Chine et connaît un grand succès en Occident. L'idée de base de cette médecine douce est de mettre en route les ressources propres de l'individu, en rétablissant une bonne énergie vitale. C'est l'équilibre des deux forces oppo-

sées du yin et du yang qui définit l'état de bonne santé. Mais l'acupuncture peut aussi agir préventivement et c'est dans ce sens qu'elle est utile dans la lutte contre le vieillissement de la peau.

Sylvie Wyler, acupuntrice à Lausanne, s'est formée à la méthode élaborée par le médecin français Jean-Claude Trokiner. Dans ses consultations, elle traite quelques patientes en acupuncture esthétique, parmi tous les autres cas de médecine générale qu'elle soi-

gne. «L'effet est préventif chez les 35-45 ans, mais on peut commencer plus tard, à raison d'une séance par mois environ.» La consultation dure environ une heure et coûte entre 120 et 150 francs. En quelques minutes à peine, la praticienne place les trente aiguilles sur le visage de la patiente, sur la main et la jambe. «Il s'agit d'aiguilles très fines, en or, jetables, bien entendu. L'or est reconnu en médecine chinoise pour avoir des propriétés tonifiantes», précise l'acupuntrice

## Le Botox, un traitement contre les rides

■ Bien connue en médecine ophtalmologique, la toxine botulique se révèle efficace comme traitement anti-âge. Zone d'action principale: le haut du visage.

Bientôt le mariage de la cadette et bientôt mon anniversaire, se disait Amélie, la cinquantaine un peu entamée. «Et si je m'offrais un petit coup de jeune?» Comme toutes ses amies, Amélie a entendu parler du Botox, cette fameuse toxine botulique venue des Etats-Unis. Quelques réunions au sommet avec ses copines et la lecture de magazines très au fait de la question achèvent de la convaincre: elle fera un essai. Restent toutefois plusieurs questions en suspens et surtout à trouver le bon praticien.

Bizarrement, c'est un médecin ophtalmologiste qui la reçoit. «Il y a plus d'une vingtaine d'années que les ophtalmologues utilisent le Botox à des fins médicales, lui explique le Dr Pierre Porta, de Lausanne, spécialiste en ophtalmologie et membre de la Société suisse de médecine esthétique. On y recourt lors de blépharospasmes ou de tics de la paupière ou encore pour corriger un strabisme. Mais on a vite pris conscience des effets col-

latéraux bénéfiques du médicament sur certaines rides.»

La toxine botulique est connue depuis la plus haute Antiquité comme un poison particulièrement dangereux, se développant dans les aliments mal conservés. Injectée localement et en faible volume, la toxine, commercialisée en Suisse sous le nom de Vistabel, s'avère totalement inoffensive et sans autre effet que de détendre les muscles responsables des rides. «Le Botox est particulièrement efficace dans le traitement des pattes d'oie, des rides du front et des rides glabellaires ou rides du lion (entre les deux sourcils)», note le Dr Porta.

### Avantage et désavantage

Le Botox a toutefois une action limitée dans le temps. L'effet de la toxine s'estompe au bout de quatre à six mois et le traitement doit alors être renouvelé, pour autant que le

ou la patiente le souhaite. Ce côté réversible est néanmoins un avantage en cas d'effets non désirés, tel qu'un relâchement (ptose) de la paupière (très rare si l'injection est effectuée dans les règles de l'art).

«Si l'on respecte les points d'injection et un dosage correct du produit, le traitement ne présente aucun risque ni d'allergies, ni d'effets secondaires majeurs, autres que d'éventuels petits hématomes au point d'injection, mais c'est rare», souligne le Dr Porta. En présence de certaines maladies neuromusculaires, comme la myasthénie et bien sûr dans le cas d'une grossesse, des injections de Botox sont contre-indiquées.

En majorité, ce sont des femmes qui recourent à ce soin. Mais les hommes commencent à y venir aussi. Les patientes entament un traitement vers les 35-40 ans et peuvent le prolonger sans limite d'âge.

Une question brûlait encore les lèvres d'Amélie: combien coûte une séance de Botox? «Le prix varie en fonction des villes où sont pratiquées les injections. A Lausanne, il faut compter entre 600 et 700 francs, la séance.» La beauté et la jeunesse ont un prix, Amélie le savait déjà.

Mariette Muller-Schertenleib

En position couchée, la personne demeure sous traitement environ 40 minutes. Sylvie Wyler vient stimuler les points deux ou trois fois durant ce temps de repos. «Les aiguilles sont posées sur les méridiens qui correspondent au visage, elles agissent sur la tonicité des muscles et permettent un meilleur afflux sanguin.» L'effet lifting n'est pas toujours perceptible immédiatement, mais visible quelques jours après la séance.

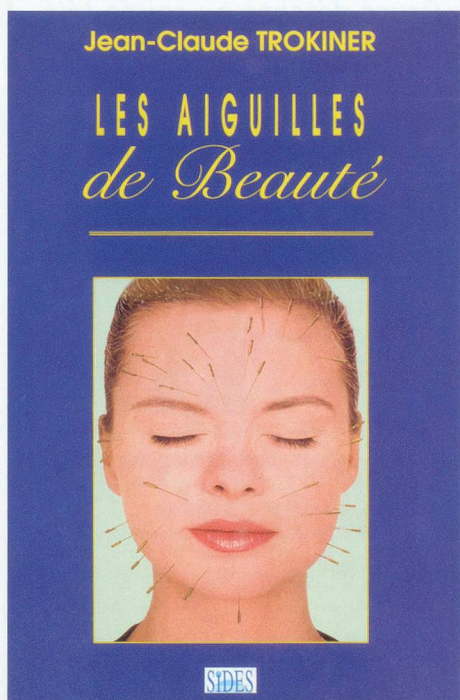
### Sans bistouri

«Je suis adepte des médecines douces, non invasives. Il n'y a pas d'effet spectaculaire après une séance d'acupuncture, mais la peau est plus lisse, a beaucoup plus d'éclat et paraît reposée, explique une patiente traitée par Sylvie Wyler. Personnellement, je ne voudrais pas recourir au bistouri. L'acupuncture correspond pour moi à l'envie de bien entretenir mon corps.»

La peur des piqûres? Sylvie Wyler explique que la douleur est très fugace, ce que confirme sa patiente. Mais il existe néanmoins une certaine réticence à se faire ainsi piquer, surtout sur le visage. Par contre, l'avantage très net de cette technique est de ne pas engendrer d'effets secondaires, si ce n'est de très brèves rougeurs. De plus, ce traitement peut être associé à d'autres sans contre-indications.

**Bernadette Pidoux**

» A lire: *Les Aiguilles de Beauté*, par Jean-Claude Trokiner, éditions Sides.



## Le massage assis tonifiant

■ **Accessible à tous, le massage assis et habillé est une méthode rapide et agréable de remise en forme. Il s'apprend à tout âge et chacun peut en bénéficier. Une expérience qui regonfle le physique et le moral!**

Les initiateurs du massage assis, comme Tony Neuman à Neuchâtel, saisissent toutes les occasions pour faire connaître leur technique. Dans les centres commerciaux, dans les entreprises, dans des EMS ou des centres de loisirs, ils apportent leur chaise et font des démonstrations auprès de ceux qui n'ont pas l'habitude d'être massés. «Le visage et les épaules bien calés contre le dossier du siège, la personne présente son dos au masseur, qui intervient sur cette face du corps ainsi que sur les bras», explique Tony Neuman, qui pratique depuis huit ans en Suisse, après des études de massothérapie et des années de travail dans le Colorado.

Mis au point au Etats-Unis d'après une méthode japonaise d'acupression, le massage assis a connu un grand succès dans des entreprises où des informaticiens hyperstressés ne quittaient guère leurs écrans. Les patrons avaient accepté que les employés soient massés durant leurs heures de travail et ont été surpris du résultat: regain de concentration et d'énergie, moins de maladie et d'absentéisme...

Lorsque Tony Neuman s'installe en Suisse, le contexte est un peu différent. Certaines entreprises américaines, qui connaissent les bienfaits de ce type de thérapie, organisent des séances dans leurs bureaux. Mais le massage n'a pas forcément bonne réputation dans notre pays, enclin à une certaine pudibonderie et plutôt négatif face à tout ce qui relève du luxe. «Le massage assis brise ces barrières, une séance dure quinze minutes et ne coûte que vingt-cinq francs environ», remarque le spécialiste.

Tony Neuman a formé des centaines de personnes à la pratique de ce massage. «Les participants à mes stages ont en moyenne

50 ans. Ils apprennent cette technique pour en faire profiter leurs proches ou pour se reconvertir professionnellement, précise-t-il. L'une de mes élèves âgée de 70 ans a redécouvert qu'elle pouvait avoir un vrai rôle social. Comme elle était veuve et qu'elle disposait de temps, elle s'est mise à recevoir ses amies pour des massages. C'était pour elle une opportunité d'activité utile aux autres et intéressante pour elle-même», souligne le thérapeute.

Le formateur ajoute que la pratique du massage n'est pas fatigante, parce que le masseur apprend à bien transférer le poids de son corps, en suivant le mouvement, et à utiliser son corps comme un levier, sans travailler en force. Pour le massé, l'effet est tonifiant, car les gestes précis stimulent les muscles et la circulation sanguine.

«Souvent, la personne qui a bénéficié d'un massage assis me demande s'il n'existe pas aussi quelque chose pour les pieds ou le reste du corps», s'amuse Tony Neuman. «C'est alors le candidat idéal pour un massage couché sur une table et cela veut dire que ma méthode d'initiation fonctionne bien, puisqu'elle sensibilise la personne à l'importance du toucher.» Le masseur ajoute que, dans notre société, «les personnes âgées n'ont guère l'occasion d'avoir un contact corporel avec quelqu'un. D'où l'intérêt des massages dans les EMS, par exemple.»

Comme le massage assis est bref et peu coûteux, le masseur ne se déplace pas pour un seul client. Par contre, des thérapeutes se rendent volontiers à des réunions de groupe, de clubs ou d'amis. Des dames organisent ainsi des soirées, sur le modèle des rencontres autour de certaines boîtes en plastique... Tony et son équipe sont également présents pour des démonstrations au Salon Mednat.

**Bernadette Pidoux**

» Adresse: Tony Neuman, Touch Line, case postale 3170, 2001 Neuchâtel; tél. de l'Association Touch Line: 021 623 04 81. Internet: [www.touchline.ch](http://www.touchline.ch). M. Neuman fournit volontiers les adresses des praticiens dans les différents cantons.

» A lire: *Le massage assis: art traditionnel japonais d'acupression Amma*, par Tony Neuman, éditions Jouvence.