

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 34 (2004)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Pressothérapie drainage mécanique à domicile  
**Autor:** N.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827155>

### **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:** 17.03.2025

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

# Pressothérapie

## Drainage mécanique à domicile



■ Il est possible d'améliorer grandement la circulation sanguine en recourant à diverses techniques. Parmi celles-ci : la pressothérapie. Pour vous, notre collaboratrice a testé ces grandes bottes massantes.

Différents types de massages professionnels (réflexologie, acupressure, etc.) sont reconnus pour améliorer la circulation sanguine. En matière de traitement doux et efficace, le drainage lymphatique manuel a fait ses preuves, surtout s'il est pratiqué régulièrement. Sa version mécanique s'appelle pressothérapie, apparue d'abord dans les cabinets de physiothérapie, puis en institut de bien-être et d'esthétique. Etendue sur le dos, la personne enfle ses jambes dans de grandes bottes souples en matière synthétique à double paroi renfermant plusieurs compartiments. Ceux-ci se remplissent d'air l'un après l'autre, exerçant une pression progressive jusqu'à ce que toute la jambe, hanche comprise soit comprimée. Puis le tout se dégonfle... avant de recommencer. Une séance dure environ 30 minutes. Il est désormais possible de louer ces appa-

reils pour s'offrir des séances à domicile. En passant commande auprès de l'institut Phytosan Nature, à Lausanne, un paquet de trois kilos est arrivé trois jours plus tard par la poste. A l'intérieur, les fameuses bottes, desquelles sortent de minces tuyaux en plastique qu'il faut raccorder à un petit compresseur (à brancher sur une prise). Jusque-là, l'opération est facile. L'enfilage des bottes, en position couchée, demande quelques précautions pour ne pas emmêler ou écraser les tuyaux. Il faut encore serrer deux ou trois sangles, vérifier que le tout est bien ajusté et... se détendre, en veillant à ce que les jambes soient légèrement surélevées.

Une pression sur un bouton met en marche le compresseur, programmé pour travailler seul. Il n'y a qu'à se laisser faire : les bottes se gonflent, d'abord des pieds aux genoux, puis aux cuisses et aux hanches, avant de se dégonfler progressivement. Une pause et le gonflement reprend. L'appareil s'arrête automatiquement au bout d'une demi-heure.

Au premier passage, la pression (programmée elle aussi) surprend par sa force. Elle peut être diminuée si la sensation déplaît. Mais de gonflement en gonflement, les jambes s'habituent, le doux ronflement du compresseur se fait oublier et les 30 minutes passent agréablement. Le résultat à la sortie des bottes (toujours en prenant garde de ne pas emmêler les tuyaux) ? L'envie de recommencer.

N. R.

»» L'institut Phytosan Nature, chemin Parc-de-Valency 19, 1004 Lausanne (tél. 021 626 04 41) loue ces bottes Fr. 20.-, par jour, pour une durée minimale de 10 jours.

### Voyage en avion

On l'appelle le « syndrome de la classe économique ». Chaque année, des voyageurs sont victimes de troubles circulatoires, de thromboses, voire d'embolies pendant ou après un long vol en avion. En cause, la pressurisation de la cabine, l'atmosphère confinée et surchauffée, la déshydratation et une position assise prolongée dans des sièges étroits (d'où le nom du syndrome, les passagers de l'espace business semblant moins menacés).

Là encore, il faut bouger régulièrement, étirer autant que possible les jambes, étendre et fléchir les pieds. Si l'on peut se mettre debout, on pratiquera quelques exercices d'étirement des jambes et de déroulement du pied, le mieux étant de marcher, bien sûr. En cas de jambes lourdes avant le départ déjà, des bas de contention peuvent apporter un soulagement et prévenir les gonflements. En cas de doute, une consultation médicale s'impose.