

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 27

**Rubrik:** Le jardin de Jacky

### **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 PIEDS SAINS pour aller loin

En moyenne, ils parcourent 75 000 km durant une vie. C'est dire s'il faut en prendre le plus grand soin tout au long de la route. Bains, massages et stimulations constituent un menu idoine.



**Jean-Jacques Descamps**  
Phyto-  
thérapeute

Douleurs dorsales et lombaires, difficultés à vous tenir debout durant une période prolongée, gêne handicapante à parcourir certaines distances, fatigue générale et envie de s'asseoir ou de s'allonger? Il est peut-être temps de remettre en question vos habitudes pédestres et de revoir la qualité de vos chaussures. Prendre la santé de son pied en main, c'est à coup sûr s'assurer un confort physique général certain.

Votre pied est un ensemble d'os tendres et cassables. S'il peut supporter aisément le poids de votre corps tout entier, c'est qu'ils sont fermement maintenus en place par une sangle de muscles nerveux et de puissants ligaments. Cette combinaison constitue une structure extraordinairement souple et flexible. En bref, le pied est une merveilleuse mécanique, mais, malheureusement, nous ne nous en préoccu-  
pons guère.

## Un produit incontournable

Il suffit pour s'en rendre compte de tendre un peu l'oreille et de jeter un coup d'œil sur ceux de notre entourage. Orteils déformés, cors, callosités, oignons, pieds plats, transpiration, mycoses, ongles incarnés, etc... La plupart d'entre nous préfèrent ignorer ces bobos et faire avec jusqu'au jour où rien ne va plus. Les chaussures vous font souffrir le martyr et votre dos se rappelle à votre bon souvenir. Un conseil: n'attendez plus un instant pour agir.

Outre l'importance des bains de pieds, les propriétés curatives extraordinaires de certaines plantes

sont largement reconnues. Elaboré depuis plus de trente ans en collaboration avec un laboratoire, le Pédiplantes est le produit incontournable que vous devez avoir dans votre pharmacie du bon dieu. Composé d'huile d'olive, d'essences de menthe, de romarin, de pin et de thym, sans oublier de la résinoline bidistillée et de l'huile de ricin, il est aussi efficace contre la transpiration excessive que pour les verrues plantaires, mycoses, callosités, etc. Et, cerise sur le gâteau, son odeur est incomparable. Une application le matin et un massage léger le soir accomplissent des miracles.

A côté, il est essentiel de se pencher scrupuleusement sur le choix de chaussures garantissant un pied sain. Enfin, on peut recommander de se faire suivre par un réflexologue.

## Stimuler la plante des pieds

La réflexologie repose sur l'idée selon laquelle la libre circulation de l'énergie vitale dans le corps apporte harmonie et santé. Partant de la théorie qui veut que chacune des parties du corps, chaque organe ait une correspondance dans le pied, le praticien stimule par pression la plante des arpiens à des endroits précis.

Il débarrasse ainsi le corps des tensions superflues qui créent toutes sortes d'affections: maux liés au stress (allergies, asthme, insomnie, fatigue, dépression), excès de tension musculaire (lombalgie, fibrose), affections propres à la femme (syndrome prémenstruel, troubles de la ménopause).

Comme l'homéopathie ou l'ostéopathie, la réflexologie est une technique qui prend en compte l'individu dans son ensemble, non seulement physiquement, mais également émotionnellement et psychologiquement. Pourquoi ne pas l'essayer?



Shutterstock Kobayakov