

**Dr Jacques Gardan**

# L'hydrothérapie Kneipp

## "une petite application aux grands effets"

Depuis les temps les plus reculés, les hommes se sont établis près de l'eau. Le bain est très apprécié pour les soins du corps dès l'Antiquité puis au Moyen Age. Il est ensuite négligé pendant plusieurs siècles quand il ne fait pas l'objet d'interdits. Puis des pionniers domestiquèrent l'hydrothérapie. Pour Priessnitz, "il n'y a pas de cure qui guérisse tout, mais, s'il y en avait une, cela serait l'eau froide correctement appliquée". Il convient de ne pas oublier cette citation.

**C**omme souvent, ce fut à travers une expérience personnelle que l'abbé Kneipp découvrit et jeta les bases de ce qui devint l'hydrothérapie Kneipp. Né en Bavière au XIXe, il se trouve atteint à l'âge de 20 ans d'une forme très grave et évolutive de tuberculose. Condamné par la médecine et refusant ce verdict, il rencontre un ami qui lui vante les vertus de l'eau. Kneipp prend alors régulièrement des bains dans le Danube et se trouve guéri de cette maladie. Son histoire se répandit rapidement de bouche à oreille et malgré l'opposition des hiérarchies à la fois médicale et religieuse, il finit par soigner de nombreux malades. L'enseignement de Kneipp s'inscrit dans de le **courant hygiéniste** du siècle dernier mais garde aujourd'hui toute son actualité. Le développement de la chimiothérapie et les progrès de la chirurgie après la deuxième guerre mondiale ont fait croire que tout pourrait être soigné avec des pilules ou sur une table d'opération et que l'homme pourrait vaincre la nature. C'était sans compter sur les effets indésirables et les abus des médicaments, l'explosion des coûts de santé et les changements de mentalité. En vrai thérapeute, le bon abbé disait vouloir endurcir le corps afin

qu'il puisse lutter plus facilement contre la maladie.

**L'eau a toujours été utilisée pour soigner.** On comprend mieux aujourd'hui son mode. Au contact du corps, elle glisse sur la peau, organe richement innervé et qui retient 1/3 du volume sanguin. Le derme capte ainsi les informations extérieures: douleur, froid, pression et les transmet au reste du corps, en particulier au niveau des glandes endocrines, du système nerveux neurovégétatif.

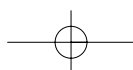
**Pratiquée selon des règles précises,** l'hydrothérapie agit également sur tout le système circulatoire (artériel, veineux, lymphatique) surtout le microcirculatoire. Elle stimule les échanges organiques et par conséquent l'ensemble du système immunitaire. L'eau relance ainsi l'ensemble de la dynamique du métabolisme intérieur de l'organisme.

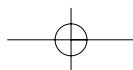
L'hydrothérapie de Kneipp est une méthode qui utilise l'eau sous diverses formes: en bains (complets ou partiels), enveloppements, frictions, lavements ou affusions. Ces dernières constituent l'un des soins de base de l'hydrothérapie. Ces sortes de douches, effectuées avec un tuyau en caoutchouc qui produit un jet d'eau large et harmonieux, agissent sur le métabolisme et la circulation. On emploie alter-



nativement eau chaude et eau froide.

Cependant, **quelques règles de base sont à respecter:**





## L'EAU AU SERVICE DE NOTRE BIEN-ÊTRE

### POUR EN SAVOIR PLUS :

Consultations régulières en hypnose médicale à l'Institut Revivre Les Tuileries de Grandson sur rendez-vous au 079 310 32 64

### A LIRE DE L'AUTEUR :

La médecine orthomoléculaire, le régime crétois, la morphopsychologie, Ed. Recto-Verseau

1. le corps doit être préparé, la **chaleur doit toujours précéder une application d'eau froide.** Donc jamais d'application froide sur un corps froid et de plus Kneipp nous dit "Plus l'application (froide) sera courte, mieux cela vaudra".

2. la **pression** de l'eau est importante: une spécialité Kneipp est la fameuse affusion qui consiste en une application enveloppante d'une eau ruisselante sur les diverses parties du corps. On distingue ainsi l'affusion du visage, des bras, des jambes, etc.

La modernité a introduit une application à jet fort et dirigé sur des zones et des parties réflexes réalisant une véritable aquapressure. Ainsi en combinant en alternance de l'eau chaude et froide, des différences de pression, on pratique une stimulothérapie.

Pour rester fidèle à l'esprit de Kneipp, le piétinement dans la rosée ou la marche dans l'eau ruisselante représentent un temps fort. Le **réveil sensoriel idéal** est d'une durée de 20 à 30 minutes. On distingue plusieurs étapes d'une durée moyenne de 5 à 8 minutes pour chacune :

I. **marche pieds-nu** dans un élément naturel à effectuer dès le réveil : ce peut être l'herbe, le sable, le sous-bois d'une forêt, etc...

Kneipp affectionnait particulièrement la rosée en raison des propriétés stimulantes de cette eau aux conditions physiques très spécifiques. Cette marche s'effectuera sur un sol pas trop accidenté afin d'éviter de se blesser et permettre une véritable stimulothérapie plantaire. Ce contact intime entre le pied et la terre représente le premier temps fondamental d'une véritable "mise à terre" de l'en-



semble de l'organisme. Cette marche pieds-nus dans la nature peut être un peu difficile au début, en dehors de la période estivale: elle doit être adaptée à la constitution de chacun, plus longue à la période estivale chaude, de quelques secondes pour les corps aguerris dans la neige de l'hiver. Elle s'accompagnera,

### II. d'un temps de bain d'air et d'exercices respiratoires:

on doit à Kneipp l'expression bain d'air. Cela signifie que le corps, surtout dans la période chaude, sera dévêtu afin de l'exposer au maximum à l'air. Favoriser les échanges cutanés permettra une meilleure synthèse de la vitamine D. L'ensemble des parties du corps ainsi découvertes est stimulé par l'air ambiant et le bain d'air complète avantageusement la marche pieds-nu. Suivant les conditions atmosphériques et la saison, il sera plus ou moins allongé dans le temps et le corps sera plus ou moins découvert. Enfin, on associera à cette stimulation corporelle naturelle, la pratique de 2 à 3 exercices respiratoires simples. Ils s'effectueront en position debout et auront pour objectif le déblocage diaphragmatique. En effet, le diaphragme, muscle séparant le thorax de l'abdomen, représente l'élément-clé d'une bonne respiration et d'une bonne ventilation; il assure aussi le brassage des viscères abdominaux nécessaire au transit abdominal et de plus intervient

pour une libération de la zone émotionnelle du plexus solaire lors de sa mobilisation. Tout naturellement, ces exercices seront suivis par,

III. **une hydrothérapie froide.** Fidèle à Kneipp, on utilisera l'eau froide sans pression, en "affusion", c'est-à-dire ruisselante sur les membres. L'hydrothérapie doit être courte, non agressive: son but est la stimulation par l'élément eau de l'ensemble de la microcirculation. Il est très intéressant de pratiquer, à cette occasion, des hydrothérapies partielles et locales. On retiendra essentiellement:

- **l'hydrothérapie du visage et des yeux**, obtenue par l'application d'eau froide ruisselante, sans pression, ou par l'immersion dans un récipient (saladier contenant de l'eau froide par exemple), du visage (y compris les yeux).

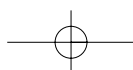
- **l'hydrothérapie du nez**: très classique dans la médecine ayurvédique, elle s'effectue à l'aide d'un petit arrosoir appelé lota, contenant de l'eau avec un peu de fleur de sel et une pincée de chlorure de magnésium. On obtient un lavage complet des fosses nasales ainsi qu'une stimulation de type naso-sympathicothérapie.

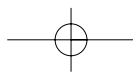
Ce réveil sensoriel terminé, on prendra son petit déjeuner. La pratique d'une telle stimulothérapie régulière et répétée procure dès la première semaine une amélioration considérable de l'état général et de la fatigue. Il peut être aussi pratiqué quel que soient les conditions d'habitation et même en saison froide.

Ainsi, dans un appartement en ne consacrant qu'un temps modeste (de l'ordre de 10 minutes), le matin, avant le petit déjeuner, on adoptera la séquence suivante:

- piétinement dans une chambre ou une baignoire avec de l'eau froide ruisselante,

- friction sèche énergique du corps dénudé devant une fenêtre ouverte (ou sur un balcon) suivie de





## L'eau au service de notre bien-être

quelques respirations thoraco-abdominales,

- enfin terminer avec une hydrothérapie Kneipp rapide des membres et une éventuelle hydrothérapie du visage et du nez.

Ceci le plus souvent possible, un minimum de 2 à 3 fois la semaine.

Mais la méthode Kneipp se décline sous diverses formes selon les points faibles de chacun.

**Contre les problèmes gynécologiques, de prostate ou d'hémorroïdes**, on aura recours aux bains de siège, à température appropriée selon l'indication.

**Pour soulager les troubles cardiaques**, on conseillera les bains d'avant-bras.

Les **compresses** du ventre agissent sur les organes abdominaux, l'appareil génito-urinaire, et ont une

action sédative, le soir avant le coucher. Les enveloppements du cou s'emploient contre les affections rhino-pharyngées et les troubles circulatoires du cou.

Citons encore les **affusions** des demi-jambes terminées à l'eau froide, qui stimulent toute la circulation de la jambe et par voie réflexe agissent sur les organes de l'abdomen, la cavité thoracique et la tête. Contre la constipation chronique, Kneipp prône les affusions de toute la cuisse. Contre les maux de tête, celle des bras.

La liste des applications est longue, modulable à l'envie. Le temps des soins varie selon chaque indication, les applications d'eau froide peuvent être plus ou moins prolongées selon la résistance de chacun. Nul besoin d'un équipement très sophistiqué pour pratiquer cette méthode. Kneipp disait lui-même

qu'une bassine, un arrosoir et une toile de coton pour les enveloppements étaient suffisants pour retrouver la santé...sans même sortir de chez soi. Par ailleurs, il utilisait compresses, maillots et enveloppements en complément de son hydrothérapie pure. Il disait aussi: "Combien de maladies pourraient être évitées si le monde vivait comme il faut". **Il avait compris que la rectification des causes des maladies de civilisation s'inscrit dans une prise en charge globale, holistique.**

Docteur med. Jacques GARDAN  
Naturopathe

