



# HYDROLOGIE

L'hydrologie est une technique qui utilise l'eau, par voie externe ou interne, dans le but de retrouver ou de maintenir la santé. Parfois, on emploie également le terme d'hydrothérapie. Les techniques thérapeutiques utilisant l'eau sont relativement anciennes, car l'eau est le symbole de la vie. De tout temps, l'Homme a attribué à l'eau des vertus miraculeuses, notamment pour lutter contre la fièvre ou encore les rhumatismes.

Dans la Chine antique, les médecins devaient maîtriser 110 méthodes thérapeutiques utilisant l'eau à la fin de leurs études. Ces principes ont été repris et retravaillés par d'illustres praticiens.

## 1. Réactions vasculaires

L'eau, appliquée par voie externe, agit sur la peau grâce à sa vasculature importante. Ainsi :

- La chaleur provoque une vasodilatation (dilatation des vaisseaux sanguins).
- Le froid entraîne une vasoconstriction (rétrécissement des vaisseaux sanguins).
- L'alternance chaud/froid stimule la circulation sanguine par une sorte de "gymnastique" vasculaire.

## 2. Déplacement des humeurs

Les humeurs sont les liquides physiologiques qui circulent dans l'organisme et jouent un rôle de purification, car ils transportent les toxines.

- Sous l'effet de la chaleur, la vasodilatation attire les liquides vers la peau, permettant de décongestionner les organes internes.
- Le froid, en revanche, repousse les humeurs vers l'intérieur du corps, ce qui stimule et décongestionne les organes profonds.
- La température tiède équilibre la répartition des humeurs entre la périphérie et l'intérieur du corps.

## 3. Stimulation émonctoirelle

Nous avons cinq émonctoires, dont trois principaux (foie, intestins, reins) et deux secondaires (poumons, peau).

Lorsque l'un des émonctoires principaux fonctionne mal, d'autres peuvent compenser. Par exemple, si le foie et les intestins sont surchargés, la peau peut prendre le relais, entraînant l'apparition de boutons, d'acné, etc.

L'objectif est cependant de restaurer la fonction des émonctoires principaux, car ils sont les plus adaptés à l'élimination des toxines.

- La chaleur stimule plutôt le foie, les intestins et la peau.
- Le froid agit davantage sur les reins, les poumons et, chez certaines personnes, les intestins.

## 4. Équilibrage nerveux

- Le chaud apaise le système nerveux.
- Le froid stimule dans un premier temps, avant d'avoir un effet apaisant dans un second temps.
- La température tiède régule l'activité nerveuse.

## Eau froide

**Il faut savoir que l'application d'eau froide (4.5°C à 15°C) doit se pratiquer sous surveillance. Il s'agit donc ci-après plutôt d'eau fraîche (15°C à 22°C), mais par commodité nous parlerons d'eau froide.**

### Le bain de siège froid

Il permet :

- la stimulation nerveuse, intéressant en cas de fatigue ;
- d'augmenter la vitalité ;
- la stimulation et la purification du petit bassin, favorisant l'élimination des toxines intestinales ;
- la tonification du périnée ;
- l'amélioration de la constipation et des lenteurs digestives ;
- l'atténuation du syndrome prémenstruel ;
- le soulagement des crises d'hémorroïdes.

En pratique, le bain de siège froid se fait avant le petit-déjeuner.

Il convient de s'asseoir dans de l'eau froide (15 °C) jusqu'au niveau du pubis. Le haut du corps doit être maintenu bien au chaud. La durée varie de 2 à 10 minutes, selon la tolérance et le ressenti du corps (si vous commencez à avoir froid, il faut sortir).

#### Contre-indications

Le bain de siège froid est déconseillé :

- aux femmes pendant leurs règles ;
- aux femmes enceintes jusqu'au huitième mois ;
- aux personnes souffrant de problèmes cardiaques.

### Le bain dérivatif

Le bain dérivatif consiste à appliquer de l'eau froide sur les aines et le périnée afin de drainer les toxines vers les intestins, stimuler leur fonctionnement et activer les fascias (membranes anatomiques) de la zone.

Il se pratique avec un gant de toilette mouillé d'eau froide, qu'il faut renouveler plusieurs fois pendant toute la durée du bain dérivatif. Les aines et le périnée sont frictionnés pendant 10 minutes environ, de préférence le matin, 30 minutes avant le petit-déjeuner ou en dehors des repas (1 h 30 après), trois à quatre fois par semaine.

Il est aussi possible de faire des cures de trois semaines, puis d'espacer à trois fois par semaine.

En cas de troubles de santé, le bain dérivatif peut être pratiqué trois fois par jour.

Il est important de ne pas ressentir de froid ou de frissons. La sensation de froid doit rester locale. Il faut donc bien se couvrir.

Après le bain dérivatif, il est conseillé de se couvrir ou de rester au chaud.

Bien que principalement préventifs, les bains dérivatifs constituent une pratique d'hygiène vitale. Par commodité, il existe des poches spéciales, appelées Yokool (<http://www.yokool.fr>), qui ne stimulent que le périnée.

#### Contre-indications

Le bain dérivatif est contre-indiqué :

- aux femmes pendant leurs règles ;
- pendant les trois premiers mois de grossesse ;
- en cas d'épuisement physique lié à une maladie ou à l'âge ;
- après une intervention chirurgicale ;
- en cas de port de stimulateur cardiaque.

### La poche froide

Il s'agit de placer des glaçons dans une vessie, puis d'enrouler celle-ci dans un linge avant de l'appliquer localement en cas de :

- migraine, choc, insolation ;
- coup, hématome ;
- entorse, claquage, tendinite, élongation, luxation, etc. ;
- fièvre (application sur les aines).

Le froid étant anesthésiant et favorisant la vasoconstriction, il calme les douleurs en réduisant l'apport sanguin à la surface de la peau.

#### Contre-indications

L'application de la poche froide est contre-indiquée chez :

- les personnes atteintes d'artérite ;
- les personnes souffrant de la maladie de Raynaud ou ayant en permanence les mains et les pieds froids ;
- les personnes en hypothermie ;
- les personnes sujettes aux crampes.

### Le bain de pieds froids

Il permet :

- de soulager les troubles circulatoires des membres inférieurs (varices, jambes lourdes, œdèmes des chevilles et des jambes) ;
- de stimuler l'activité cérébrale, soulageant ainsi les migraines et aidant à prévenir les insomnies et les ruminations mentales.

En pratique, le bain de pieds froid se fait avant les repas.

Il suffit d'immerger les jambes jusqu'aux genoux dans l'eau froide, pendant 5 minutes. Il peut être renouvelé plusieurs fois par jour.

Il est essentiel de bien couvrir le haut du corps pour éviter d'avoir froid. Si la saison le permet, un bain dans un lac ou la mer sera encore plus bénéfique.

### Le maniluve (bain de bras)

Le maniluve consiste à tremper les bras jusqu'aux biceps dans de l'eau froide (15 °C), trois à quatre fois par jour, pendant 10 à 20 minutes. Ensuite, les bras doivent être séchés énergiquement.

Le maniluve peut être très utile en cas de :

- maux de tête ;
- cogitations excessives ;
- coups de fatigue.

### La marche pieds nus dans la rosée

Marcher pieds nus dans la rosée, au petit matin, vise à revitaliser l'organisme et à le rééquilibrer énergétiquement.

Le contact des pieds encore chauds, juste sortis du lit, avec la rosée, stimule le méridien du rein, qui est une porte d'entrée et de sortie des énergies.

Cela permet d'activer :

- la circulation sanguine ;
- les surrénales.

S

ans oublier les bienfaits généraux de marcher pieds nus sur la Terre, permettant d'absorber son énergie vitale.

Progression recommandée

- Première fois : 40 secondes
- Deuxième fois : 2 minutes
- Puis augmentation progressive jusqu'à 10 minutes

En hiver, au printemps et à l'automne, s'il fait encore froid le matin :

- Bien se couvrir jusqu'au mollet ;
- Se rincer les pieds à l'eau chaude et enfiler des chaussettes bien chaudes après.

## Eau chaude

**Nous parlons ici d'une eau qui est comprise entre 32 °C et 38 °C (sauf mentions spéciales).**

Le chaud provoque une réaction centrifuge, c'est-à-dire que les toxines vont venir des profondeurs pour être remontées à la périphérie. Ainsi, les déchets cristalloïdaux pourront être éliminés par les glandes sudoripares de la peau, qui seront stimulées et ouvertes, et les déchets colloïdaux pourront être éliminés par les glandes sébacées.

En général, on pratique le bain chaud ou la douche chaude le soir, pendant 15 à 20 minutes maximum, afin de favoriser la détente et le sommeil.

Ils peuvent être pratiqués une à deux fois par jour en hiver ou deux à trois fois par semaine pendant les autres saisons.

Ils seront plutôt conseillés aux personnes nerveuses, frileuses et stressées.

Cependant, il existe de nombreuses autres façons d'utiliser l'eau chaude en externe. Nous nous intéresserons ici à d'autres sortes d'applications nécessitant un protocole particulier.

### Le bain de pieds chauds

Ce bain favorise l'élimination des déchets. Il sera donc utile en cas de maladies virales, de rhume, de coup de froid ou après une journée passée à piétiner.

En pratique :

- Faire chauffer de l'eau jusqu'à frémissement, puis la verser dans une bassine.
- Plonger les pieds dans l'eau pendant une quinzaine de minutes (rajouter de l'eau chaude si nécessaire).
- Bien sécher les pieds et enfiler des chaussettes chaudes après le bain.

### L'inhalation

En cas de rhume, sinusite ou rhinopharyngite, l'inhalation de vapeur d'eau chaude permet de fluidifier les mucosités. Quelques gouttes d'huiles essentielles peuvent être ajoutées.

L'inhalation peut se faire à l'aide d'un inhalateur ou d'une casserole d'eau bouillante, en couvrant la tête d'une serviette pour éviter l'évaporation rapide.

## Le bain hyperthermique de Salmanoff

En un temps relativement court, le bain hyperthermique va complètement mobiliser l'organisme. Le but est de créer une fièvre artificielle qui va accélérer les échanges métaboliques et brûler ainsi les déchets qui peuvent saturer le terrain, ceux-ci étant évacués par la transpiration.

En pratique, il convient de :

- Frictionner la peau avec un gant de crin, par exemple.
- Entrer progressivement dans le bain à 38 °C.
- Poser une lingette froide sur le front, qui sera renouvelée pendant tout le temps du bain pour qu'elle reste fraîche.
- Augmenter progressivement la température jusqu'à 40 °C ou 45 °C selon le ressenti, pendant 5 minutes.
- À la sortie du bain, prendre une douche tiède en insistant sur les jambes.
- S'envelopper ensuite dans un peignoir et s'allonger pour laisser le temps au système cardiovasculaire de retrouver le calme.

Nota bene :

En général, on conseille de sortir du bain lorsque des gouttelettes de sueur apparaissent sur le front et le visage, ce qui peut se produire avant 5 minutes.

Si la chaleur est mal tolérée, elle doit être diminuée, mais il faudra alors rester plus longtemps, environ 10 minutes.

Le but est de se sentir toujours à l'aise dans le bain tout au long de l'augmentation de la température.

Ce bain peut être pratiqué une fois par semaine.

Contre-indications :

- Personnes ayant des problèmes vasculaires tels que varices, phlébites, hémorroïdes, œdèmes, etc.
- Personnes cardiaques et ayant des pathologies cardiovasculaires.
- Personnes souffrant d'hypertension ou, à l'inverse, ayant une tension trop basse.
- Personnes atteintes d'une maladie de peau.
- Femmes enceintes.
- Enfants.

## Le sauna (80 à 110 °C)

Le sauna est une pièce en bois chauffée par un poêle (à bois ou électrique), sur lequel sont posées des pierres très chaudes. Lorsque de l'eau est versée sur ces pierres, une vapeur se dégage et chauffe la pièce. Le sauna stimule davantage la peau que le hammam, car il entraîne une sudation plus intense. Il sera donc particulièrement bénéfique en cas de :

- arthrose ;
- rhumatismes ;
- goutte ;
- dermatoses sèches ;
- fatigue ;
- baisse immunitaire ;
- stress.

Cependant, le sauna doit être pratiqué correctement, en respectant certaines règles :

- Plus vous transpirez, plus vous pouvez rester longtemps dans le sauna, car la transpiration associée à l'évaporation due à la chaleur protège l'organisme.
- Il est préférable de rester assis dans un sauna, car cette position permet un meilleur contrôle de la tolérance à la chaleur.
- Il faut entrer dans le sauna avec le corps déjà chaud (après une douche chaude, une activité physique, etc.).

La séance de sauna suit un schéma précis :

- Sauna pendant environ 10 minutes.
- Douche ou bain frais, puis séchage.
- Repos allongé, sous des couvertures, pendant 15 minutes pour continuer à transpirer.

Ce cycle se répète trois fois.

Il est essentiel de bien s'hydrater après une séance de sauna pour recharger l'organisme en eau.

Contre-indications :

- Personnes souffrant d'asthme.
- Personnes ayant des maladies cardiovasculaires.
- Personnes sujettes aux varices ou aux phlébites.

### La bouillotte

La bouillotte est généralement appliquée sur le foie ou les intestins.

Sur les intestins, elle permet de :

- diminuer les spasmes, colites et douleurs abdominales ;
- calmer les douleurs menstruelles (application sur le bas-ventre).

Sur le foie, elle permet de :

- stimuler les fonctions hépatiques en cas d'indigestion ou de digestion lente ;
- apaiser les colères (en médecine traditionnelle chinoise, le foie est le siège de la colère).

Sur le plexus solaire, elle permet de :

- apaiser les tempéraments stressés et anxieux ;
- calmer les angoisses ;
- favoriser le sommeil.

Sur le dos, elle permet de :

- soulager les douleurs lombaires ;
- atténuer les douleurs cervicales.

Contre-indications :

- Ne jamais appliquer la bouillotte sur le cœur ni sur la tête.
- Ne pas l'utiliser sur le foie en cas d'hépatite.

Toujours vérifier la date de péremption de sa bouillotte et la respecter au risque que celle-ci n'explose et vous brûle.

### Le hammam (50 à 60 °C)

Le hammam est un bain d'air chaud saturé d'humidité. Il suffit d'y entrer après s'être bien hydraté au préalable, de s'asseoir et de profiter de ce moment de détente pendant environ une quinzaine de minutes.

Le hammam est intéressant pour plusieurs raisons :

- Il stimule les glandes sudoripares et active l'émonctoire peau : il sera alors indiqué aux personnes qui ont du mal à transpirer, même en pratiquant une activité physique.
- Il active la circulation sanguine : sous l'effet de la chaleur, les vaisseaux sanguins se dilatent, améliorant ainsi la circulation. Il sera conseillé aux personnes sujettes aux jambes lourdes ou après une séance de sport sollicitant intensément les muscles.
- Il décongestionne les bronches par effet vasodilatateur : il sera bénéfique aux personnes souffrant de bronchites chroniques ou d'asthme chronique.
- Il détend et relaxe : la chaleur permet la détente, et le fait de transpirer procure une sensation de légèreté et de sérénité, favorisant ainsi un bon sommeil. Il sera donc recommandé aux personnes stressées, angoissées, anxieuses ou ayant du mal à trouver le sommeil.

Contre-indications :

- Personnes sujettes aux phlébites ou ayant des varices.
- Personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires.
- Personnes souffrant d'hypotension.
- Personnes atteintes d'une affection cutanée.
- Personnes en crise d'asthme.
- Femmes enceintes.
- Pendant la digestion.