

## LE BAIN DÉRIVATIF

Le Bain dérivatif est une technique hygiéniste archaïque décrite il y a plus de 100 ans par l'Allemand Louis Kuhne sous le nom de "Bains de siège" (!). Il a été remis au goût du jour par la navigatrice France Guillain.

Cette technique consiste à rafraîchir le périnée et les organes situés dans la région du bassin. Ces organes étaient naturellement au frais lorsque l'homme vivait peu vêtu dans la nature. Aujourd'hui avec le port de pantalons ces organes sont à une température plus élevée. Le bain de siège vise à redonner à cette région de notre corps une fraîcheur naturelle.

Le Bain dérivatif s'inscrit dans la tradition d'utiliser le froid à des fins thérapeutiques (bains en eau froide, douches fraîches, applications locales de froid, et plus récemment cryothérapie)

Le bain dérivatif consiste à rafraîchir l'entrejambe à l'aide d'eau froide ou de poches de froid pour améliorer la santé globale et le bien-être.

Cette fraîcheur va accélérer la circulation sanguine dans cette zone. Le périnée est en effet une zone du corps hyper-vascularisée qui interagit directement avec le système circulatoire et l'intégralité du corps. Ceci va créer un léger choc thermique et **booster globalement le métabolisme** et entraîner de nombreux bienfaits.

### Principaux bienfaits :

- **favorise la circulation du sang**, au delà de la zone du bassin : le bain dérivatif est indiqué en cas de mauvaise circulation du sang, de varices, d'hémorroïdes... Le sang étant un circuit de transport de nombreuses substances (hormones, anticorps nutriments, oxygène...), le bain dérivatif peut avoir un effet important sur de nombreuses fonctions du corps dont l'équilibre hormonal, l'immunité, la fatigue....

- **détoxifie le corps** : le bain dérivatif stimule le système lymphatique et la circulation sanguine, ce qui aide à éliminer les toxines accumulées dans le corps.

- **soulage certaines douleurs** : le bain dérivatif diminue l'inflammation de la zone périnéale et les éventuelles douleurs associées en exploitant les propriétés anti-douleur, anti-inflammatoires et vasoconstrictrices du froid (douleur de règles, syndrome pré-menstruel, endométriose, urgences urinaires, œdèmes...). Le choc thermique provoque la libération d'hormones qui atténuent également la sensation de douleurs (endorphines, sérotonine...).

*Les conseils donnés par mon naturopathe ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Aucun traitement médical ne peut être suspendu sans la consultation et la décision du médecin qui seul est habilité à faire un diagnostic. En effet, si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance.*

- **amélioration de la digestion et du transit** : le bain dérivatif stimule la circulation du sang des organes digestifs abdominaux, et stimule la contraction des fibres musculaires de l'intestin, et donc le transit.

- **améliore le sommeil, aide à mieux gérer le stress** : le bain dérivatif stimule la libération d'hormones du bien-être (endorphines, sérotonine...), et va ainsi aider au repos et à la relaxation.

## Comment pratiquer le bain dérivatif ?

### La méthode traditionnelle avec de l'eau froide :

S'habiller très chaudement, pull, chaussettes et chaussons - S'asseoir sans slip sur un bidet ou sur un récipient rempli d'eau (bassine, seau...), dans une pièce chaude. Les fesses ne sont pas en contact avec l'eau. **On doit avoir positivement chaud**. Dans le récipient, verser de l'eau fraîche mais non glacée ! Plonger un gant de toilette dans l'eau et le faire glisser (ou tapoter) dans les deux plis inguinaux jusqu'au périnée, voire jusqu'à l'anus. Le gant de toilette passe de part et d'autre du sexe. La hauteur de l'os du pubis ne doit pas être dépassée ! A faire durant dix minutes au moins, sans dépasser 1 heure. Se réchauffer après la séance.

### La méthode avec les poches de froid :

Acheter 2 ou 3 poches de froid spécialement conçue pour le bain dérivatif (Yokool par exemple, ce sont celles que j'utilise) ou 2-3 petites poches de gel vendue pour les tendinites et les contusions. Cela va permettre un roulement entre les 2-3 poches de manière à toujours en avoir une bien froide.

Mettre les poches au congélateur deux heures, elle restent souples.

Mettre celle que l'on utilise dans une chaussette ou l'envelopper d'un tissu, et la poser dans le fond du slip comme une couche de bébé sans se poser de questions sur les parties du corps qui sont rafraîchies.

Il est possible de marcher et de s'asseoir avec la poche de gel qu'il faut impérativement changer dès qu'elle n'est plus froide, **ne jamais la laisser se réchauffer** ! Cette poche de gel doit être mise minimum 2 heures par jour.

### Règles :

*Les conseils donnés par mon naturopathe ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Aucun traitement médical ne peut être suspendu sans la consultation et la décision du médecin qui seul est habilité à faire un diagnostic. En effet, si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance.*

- Cure d'attaque : tous les jours pendant 3 semaines
- Cure d'entretien : 3 ou 4 fois par semaine toute l'année ou 1 ou 2 fois par jour pendant 3 semaines 1 à 2 fois par an.
- Ne se pratique jamais pendant les règles.
- A pratiquer au moins une demi-heure avant les repas ou une heure et demi après.

**Contre-indications :**

- Epuisement
- Opération chirurgicale récente (de moins de 6 mois pour une personne jeune ou d'un an pour une personne moins jeune ou très surchargée).
- Prudence chez les personnes ayant des prothèses ou un stimulateur cardiaque.
- Grossesse suite à un traitement (FIV ou autre) durant le premier trimestre.

**Bibliographie :** France GUILLAIN « Bain dérivatif : cent ans après Louis Kuhne » Editions du Rocher

**Webographie :** [www.bainsderivatifs.fr](http://www.bainsderivatifs.fr)

*Les conseils donnés par mon naturopathe ne peuvent **en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours**. Aucun traitement médical ne peut être suspendu sans la consultation et la décision du médecin qui seul est habilité à faire un diagnostic. En effet, si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance.*