

## Bains dérivatifs : un mystère...

Chère lectrice, cher lecteur,

Les bains dérivatifs consistent à se rafraîchir l'entrejambe en se frottant doucement et longuement avec une éponge imprégnée d'eau froide. Pour les pratiquer, il suffit donc d'avoir un bidet, un lavabo, voire un simple seau d'eau. Mais vous pouvez aussi le faire au bord d'une rivière si vous connaissez un lieu où la solitude est garantie.

Pour les personnes pressées, les bains dérivatifs peuvent se pratiquer grâce à une « couche » remplie d'un liquide réfrigéré - mais c'est moins bien.

## Une avalanche de bienfaits pour la santé

Cette pratique permettrait de soulager l'insomnie, les maux de tête, les angoisses, et de nombreuses causes d'inconfort : douleurs (dos, nuque, arthrose), boutons en tout genre (acné, eczéma, herpès, allergies), fatigue, perte de cheveux, constipation.

Pratiqués 4 fois par semaine, ils permettraient le remodelage progressif de la silhouette, une régulation du poids ainsi qu'une repigmentation progressive des cheveux qui pourraient retrouver partiellement ou totalement leur couleur d'origine.

Chacun réagit différemment aux bains dérivatifs. Mais en principe, en quelques jours, vous vous sentez « mieux ». L'un dit qu'il se réveille en pleine forme le matin, l'autre qu'il dort plus profondément la nuit, le troisième qu'il n'est plus constipé, un autre encore qu'il se sent plus calme, qu'il s'énerve moins à son travail ou qu'il a moins envie de café ou d'alcool.

## Evacuez toxines et mucus

Le seul « danger » des bains dérivatifs est que, au début, vous pouvez vous sentir épuisé, surtout si vous étiez déjà fragilisé par une mauvaise hygiène de vie ou par la maladie. Vous pouvez aussi avoir une poussée de petits boutons liés au fait que votre corps se libère de toxines qui étaient bloquées dans vos cellules.

Car c'est là tout l'intérêt, et le mystère, des « bains dérivatifs ». Si vous demandez aux spécialistes comment ça marche, ils vous expliquent :

*« Le "Bain Dérivatif", comme son nom peut l'indiquer, fait - selon les apparences - dériver, voyager les substances, les matières, les molécules que nous avons en trop dans notre corps, celles qui ne sont pas transformées en muscles, sang, os..., le Bain Dérivatif semble donc faire revenir lentement ces excédents inutiles là où ils étaient au "départ", dans l'intestin, afin de les évacuer.*

*Le Bain Dérivatif utilise le chaud et le froid, c'est à dire yin et yang : en refroidissant cette partie du corps, les mucus ou surcharges se déplacent dans l'intestin d'où elles sont évacuées du corps. Pour les mucus récents, le processus est instantané, mais en ce qui concerne de vieux dépôts figés, cela peut prendre beaucoup de temps, jusqu'à deux ans dans certains cas.»*

Je vous avoue que, pour moi, tout ceci est mystérieux. Il est communément admis en naturopathie que notre corps peut être « encombré », « surchargé », de produits néfastes. Pour s'en libérer, il faudrait se « drainer », se « détoxifier » en jeûnant, en méditant, en consommant

certains aliments, plantes, tisanes, en pratiquant les massages, l'acupuncture ou, en l'occurrence, grâce à ces « bains dérivatifs ».

Ces pratiques ne sont pas reconnues par la médecine qui les considère dépourvues de tout fondement scientifique. Ainsi, il est rarissime qu'un médecin conventionnel vous propose de vous « détoxifier » et plus encore de pratiquer les « bains dérivatifs » si vous vous plaignez de mal de dos, d'eczéma, de migraine, de fatigue, ou de chute de moral.

Dans les premiers cas, il vous donnera antidouleurs et/ou anti-inflammatoires, dans le second cas des somnifères ou des antidépresseurs. Mais si vous commencez à lui expliquer que vous avez l'impression de souffrir d'une quelconque « surcharge » qu'il faut évacuer, vous avez toutes les chances qu'il vous prenne pour un demeuré ou un illuminé.

Et en effet, la pratique des bains dérivatifs ne vient pas d'une quelconque découverte de la faculté médicale de Berlin ni de Harvard.

C'est la simple observation des faits. Un retour aux sources naturelles de la vie

*« La plupart des peuples vivent avec l'entrejambe bien aéré. Ils ne l'enferment pas sous plusieurs couches de textile. Ils portent un pagne, une robe, une toge... ou rien du tout. Peuples préhistoriques, peuples Grecs et Romains, peuples indigènes bien sûr, mais aussi plus proches de nous, Ecossais en kilt.*

*Selon France Guillain, spécialiste française des bains dérivatifs, la marche sans sous-vêtements permet de frotter les aines l'une contre l'autre, légèrement humides de sueur et dans un courant d'air frais. Cela permettrait d'une part de stimuler les tissus conjonctifs (fascias) pour drainer les déchets métaboliques, d'autre part de diminuer légèrement la température du corps. L'habitude de trop se couvrir l'entrejambe augmenterait la température corporelle, favorisant l'inflammation, donc l'oxydation et le vieillissement. Toujours selon France Guillain, la température corporelle moyenne des Occidentaux serait ainsi passée en 50 ans de 36,6°C à 37,2°C »,* indiquant un état inflammatoire chronique. Et la posture assise dans un fauteuil avec un ordinateur portable sur les genoux, chauffant dangereusement ces parties qui n'en avaient pas besoin, aggraverait encore fortement les choses, jusqu'à la stérilité.

Mais que l'on admette ou pas la théorie selon laquelle, grâce aux bains dérivatifs, « les surcharges se déplacent dans l'intestin d'où elles sont évacuées du corps », le fait est que toutes les personnes que je connais et qui ont découvert les bains dérivatifs en ont tiré des satisfactions variées. Quoi qu'il arrive, l'effet est toujours surprenant d'efficacité contre le stress et pour donner une impression de fraîcheur, de bien-être et de vitalité. Les effets thérapeutiques viennent en plus. Et c'est pourquoi je ne peux que vous encourager à essayer vous aussi.

Attention toutefois : le principe est simple, mais la mise en œuvre délicate.

## **Conseils pratiques pour les bains dérivatifs**

Le principe est de se masser et rafraîchir l'entrejambe, mais la manœuvre n'est efficace que si le reste du corps est bien au chaud. L'impression de fraîcheur doit être strictement locale. Si vous frissonnez, cela contrarie les effets du bain, et annule les bienfaits. C'est pourquoi il est nécessaire de porter de grandes chaussettes en laine, un sous-pull, un pull et un chandail.

Il faut trouver une position qui permette de pratiquer le bain sans se mouiller d'autres

parties du corps : assis sur un haut tabouret les jambes écartées (...) devant le lavabo semble idéal, à condition que le tabouret ne craigne pas l'eau. On peut aussi recouvrir le tabouret d'un sac poubelle pour le protéger. Mettre une cuvette au pied pour recueillir les gouttes qui tombent. Sinon, une planche mise en travers de la baignoire est aussi une option, mais gare aux glissades, il ne faudrait pas se fracasser le coccyx ou se briser le col du fémur.

La durée d'un bain dérivatif étant de vingt minutes, il est important de trouver une position confortable. Se tenir bien droit, pour ne pas avoir à se pencher pour mouiller l'éponge ou le gant de toilette.

L'éponge doit être bien douce pour ne pas irriter. Après l'avoir passée sous l'eau, il faut la passer sur les deux plis de l'aîne au niveau de l'entrejambe, de chaque côté des parties génitales, chez l'homme comme chez la femme. Pour cela, faites glisser en "douceur" votre gant de toilette en un geste continu de va-et-vient entre l'eau fraîche et la zone à rafraîchir. Dans un mouvement régulier une fois d'un côté, une fois de l'autre en remontant lentement, de chaque côté du pubis le long de l'aîne.

## Quand, et à quelle fréquence ?

*Le matin, en finissant 30 minutes avant le repas, est idéal. Le reste de la journée, évitez la proximité d'un gros repas, 30 minutes ou 1 heure et demie après. Le meilleur moment pour pratiquer le bain dérivatif est le matin, à jeun. Après avoir terminé, attendre 30 minutes pour manger. De façon générale, ne pas pratiquer moins d'une heure et demie après un gros repas.*

*On obtiendra le meilleur résultat en pratiquant 4 fois par semaine, sur la durée. Toutefois, on peut aussi procéder par cures :*

*La première semaine ne comportera que deux séances par jour de 10 minutes chacune sauf le 4e jour, où on fera deux fois 15 minutes. Le 7e jour, essayer 2 fois 30 minutes, ou même 2 fois 1 heure si vous n'êtes pas trop fatigué, car c'est pénible !*

*Interrompre une semaine et reprendre le même planning la semaine d'après, puis arrêter complètement.*

*Si vous choisissez la cure, renouveler au minimum 2 fois par année - au printemps et à la fin de l'automne. Plus souvent si vous avez une maladie chronique.*

*Eviter les bains dérivatifs si vous êtes très fatigué, si vous avez subi une opération chirurgicale (dans ce cas, attendre au moins six mois, jusqu'à la cicatrisation totale), si vous portez un stimulateur cardiaque, et dans les trois premiers mois de grossesse.*

*Si vous souhaitez devenir un spécialiste de la chose, vous pouvez vous procurer en librairie le livre « Les Bains Dérivatifs » de France Guillain (Éditions Jouvence).*

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis