

Thermothérapie ou la méthode Gardelle...

Publié sur [Alternative Santé](#)

Pierre Gardelle, cet ancien ingénieur des Arts et Métiers, a passé l'essentiel de sa vie en tant que kinésithérapeute. Cet homme remarquable que j'ai côtoyé dans ses dernières années fut un grand militant des médecines douces et de la naturopathie. En outre, il fut celui qui a introduit Oshawa en France.

Monter les escaliers sans être étouffé

Son esprit d'observation lui a permis de mettre au point diverses méthodes de soins, ainsi que des techniques spéciales dans le domaine du sport. Par exemple, j'ai personnellement retenu une méthode pour monter les étages sans être essoufflé. En effet, j'ai vu Pierre Gardelle faire le pari avec des jeunes à celui qui arriverait frais et dispos en haut de 6 étages d'un immeuble parisien. De fait, en montant d'un bon pas, il est « normal », même en étant en bonne forme, d'être essoufflé voire hors d'haleine en arrivant en haut. Pierre Gardelle partait du principe que, lorsque l'on s'essouffle, on est déjà en état d'asphyxie. Si l'effort persiste, on ne peut plus rattraper ce retard d'oxygène. La seule façon d'éviter cela, c'est de *respirer et de souffler à fond juste avant l'effort* (en bas de l'escalier). La méthode est magique et l'on peut ainsi monter longtemps avec facilité. *Je vous conseille d'essayer pour en être convaincu(e).*

L'histoire de Pierre Gardelle

En fait, ce n'est pas Gardelle mais moi-même qui ai baptisé sa méthode du nom médico-scientifique de « thermothérapie différentielle », d'autant plus que j'en ai modifié quelque peu les modalités pour des raisons de commodité, car lorsque quelque chose est trop fastidieux, on hésite à le faire.

Avec sa méthode, Pierre Gardelle a résolu en quelques séances, des hémipariés (suites d'AVC), des aphasies (perte de la parole), des tumeurs au cerveau, des abcès osseux, des gangrènes, de nombreuses pathologies inflammatoires lourdes, et même un cas de folie.

Bien que ses expériences fussent limitées en nombre, (selon son expression « je ne suis pas l'hôpital de la Salpêtrière »), pratiquement toutes ses interventions furent couronnées de succès.

Depuis près de 20 ans, j'enseigne la méthode Gardelle dans mes conférences et dans mes stages, mais peu de personnes et, plus désolant, peu de praticiens, en prennent l'initiative malgré le total manque de risques, et préfèrent s'en remettre prudemment, à la médecine orthodoxe bien qu'elle offre pour les cas précités ci-dessus de bien médiocres résultats. Heureusement, il y a néanmoins çà et là, quelques « aventuriers » qui osent prendre quelque responsabilité et qui me rapportent régulièrement des succès inespérés, miraculeux, grâce à cette technique géniale.

Une fois de plus, je tente ici de planter la graine avec l'espoir que parmi la masse inerte, quelques esprits dynamiques en feront une botte secrète judicieusement utilisée. Jamais la médecine ne s'intéressera à la méthode Gardelle car, celle-ci ne nécessite aucun appareil, aucun produit, si ce n'est de l'eau chaude et des glaçons. Donc rien de rentable.

Donc, inutile de demander qui pratique la méthode ; cela reste dans le cadre familial, pour ceux qui

ont le courage de sortir de l'assistanat.

Mon aventure personnelle

En 2011, suite à un voyage très éprouvant en avion, j'ai fait un AVC. Avec ma femme, nous avons en regard de mes troubles subits, (troubles spatiaux, impossibilité de trouver mon nez avec la main gauche, difficulté de parole pour articuler) immédiatement pensé à l'AVC. J'ai très vite été acheminé à une clinique qui a constaté une petite thrombose cérébrale avec 3 caillots.

Je suis sorti 2 jours après sur ma demande avec Kardégic pour fluidifier le sang et Tahor (statine) à prendre à vie, mais que je n'ai jamais pris.

Rentrés à la maison, nous avons immédiatement entamé un « Gardelle » à **raison de 3 séances par jour de 1 heure.**

Le troisième jour, alors que nous recevions des amis, j'ai subitement retrouvé le langage normal – j'en ai pleuré de joie – et je dois dire que pendant les 6 mois qui ont suivi, j'ai vécu une période d'hypersensibilité qui me faisait pleurer facilement. Par ailleurs, ma main gauche qui paraissait fonctionner normalement, était devenue incapable de coordonner des mouvements rythmiques au piano et de plaquer des accords précis – il m'a fallu 6 semaines pour la rééduquer à jouer correctement, tout en continuant le Gardelle **1 fois par jour pendant ce temps.**

La méthode d'origine

Je vais présenter ici, dans toute son exactitude, la façon dont procédait Pierre Gardelle, et nous allons prendre comme exemple un caillot au cerveau suite à une thrombose ou une rupture d'AVC.

Il faisait aliter le malade pendant 8 heures. Sur la tête, il plaçait des serviettes mouillées trempées dans de l'eau à 10°, qu'il remplaçait (à cause de l'échauffement), toutes les 3 minutes durant les 3 premières heures, puis toutes les 6 minutes ensuite.

Inutile de dire que cela mobilisait deux personnes pour assurer le petit manège sans compter que ce n'est pas toujours facile de faire de l'eau à 10°. Normalement, le patient tombe dans une somnolence par le même ralentissement du cerveau que celui que connaissent les montagnards pris par le froid.

Pendant ce temps, Gardelle posait une serviette chaude sur le ventre (40°) qu'il changeait aussi toutes les 7 à 10 minutes pour compenser le refroidissement. Tout cela pendant 8 heures et en renouvelant la procédure plusieurs jours jusqu'à ce que le miracle se produise.

Explication de la procédure

Lorsqu'une lésion se produit sur un endroit de l'organisme, il y a une augmentation locale de température (inflammation). Parmi les leucocytes et les lymphocytes, il y a ceux que nous définirons à des fins pédagogiques : «service de voirie». Le problème est que ces nettoyeurs vivent des problèmes similaires à ceux des pompiers : la chaleur les empêche d'approcher, ce qui les gêne considérablement pour effectuer leur travail correctement. En refroidissant le site atteint, **ces petits travailleurs peuvent multiplier par dix leur efficacité**, d'où les résultats surprenants.

Mais cela ne s'arrête pas là. D'abord il y a le problème de la régulation thermique du corps qu'il faut équilibrer par une source chaude compensatoire à distance, de préférence **dans une zone carrefour des systèmes lymphatique et sanguin**. La région englobant le plexus solaire, l'abdomen, le foie et la rate est du premier choix.

Par ailleurs, les leucocytes et lymphocytes nettoyeurs ont besoin d'emmener les déchets métaboliques sur un lieu de décharge adéquat. Ce lieu privilégié est encore le même en raison de la grande densité du réseau lymphatique de cet endroit qui est en relation directe avec l'intestin, celui-ci faisant office de drain. À noter que la différence de température 10°/40° crée un courant de convection du type chauffage central. Aussi, il est courant de constater au niveau de la compresse chaude une formation de petits boutons, voire de petits abcès de décharge en particulier dans le cas de tumeurs.

Certains pourraient être tentés de remplacer la compresse chaude par une simple bouillotte. **Ce serait une erreur car lorsque l'on essore la serviette chaude, il en ressort un liquide blanc prouvant qu'il y a eu une exsudation de la peau favorisée par la présence d'eau.**

La méthode simplifiée

La partie la plus contraignante étant les compresses froides, j'ai cherché à trouver une simplification préservant l'efficacité. La solution s'est avérée être la vessie de glace grand modèle - vente en pharmacie- avec un linge interposé. On peut vérifier avec un thermomètre placé contre la peau que la température est bien proche de 10°. Tant qu'il y a de la glace, aucune manipulation n'est nécessaire.

Au niveau de la compresse chaude, il est commode de placer par-dessus une bouillotte qui freine le refroidissement de la serviette. Par ailleurs, j'ai trouvé les séances de 8 heures trop longues. Aussi, j'ai opté pour des séances de 4 heures maximum. Les résultats ont pratiquement toujours été excellents.

Des applications personnellement testées

Accident vasculaire cérébral (AVC)

Bien sûr, il s'ensuit toujours des traumatismes latéraux de l'arc réflexe, en particulier dans la motricité (paralysies), la parole (aphasie), l'équilibre, ou encore des troubles de comportement (fou rires, pleurs pour rien, agressivité...selon la zone atteinte).

Indépendamment des traitements médicaux officiels qui peuvent être apportés, l'urgence est dans la libération du caillot formé, celui-ci entraînant des zones de compression des cellules nerveuses qui se nécrosent rapidement. Les différents patients que j'ai orientés vers la méthode Gardelle ont pu récupérer leur motricité en quelques semaines et quelquefois en quelques jours selon que l'on a plus ou moins attendu pour appliquer le procédé. Il s'agissait d'hémiplégies diverses souvent accompagnées de grande fatigue.

Mode opératoire :

- vessie de glace grand format sur la tête avec linge interposé,
- serviette chaude avec bouillotte sur le ventre.

- Une séance de 4 heures chaque jour jusqu'à restauration complète, ou l'équivalent avec plusieurs séances de 1h ou 1h30.

NOTA :

Le cas le plus étonnant est celui d'un homme de 30 ans en chaise roulante depuis 1 an suite à un AVC. Après une semaine d'hésitation, il accepta l'expérience. Au bout de 8 jours de traitement quotidien, il eut de fortes douleurs dans la tête ; il fustigea alors la femme de sa famille qui l'avait embarqué dans cette aventure. Mais en même temps, il sentit dans ses jambes et ses pieds des débuts de fourmillements et de petites décharges électriques. En un mois ses jambes ont refonctionné normalement. Il a ensuite repris son travail.

Tumeur au cerveau

Noter que la méthode peut éviter la trépanation. Idem que pour rupture d'AVC

Migraine

La méthode ne marche pas pour tous les types de migraines

Mode opératoire :

- vessie de glace sur la tête avec linge interposé,
- serviette chaude avec bouillotte sur le foie.
- Une séance de 1h30 à renouveler si nécessaire.

Capsulite de l'épaule

Les cas que j'ai eu à traiter ont été réglés en 24 heures, alors que le bras était bloqué vers l'extension verticale depuis des mois.

Mode opératoire :

- vessie de glace sur l'épaule avec linge interposé,
- serviette chaude plus bouillotte sur le ventre.
- Séance de 2 heures.

Lumbago

Se rappeler qu'un lumbago est toujours en rapport avec l'intestin, que l'origine soit le stress ou l'intoxication. Il convient donc d'abord de mettre l'intestin au repos en jeûnant pendant 24, 36 ou 48 heures selon l'intensité du trouble. On peut prendre de l'eau chaude un peu miellée alternée avec de l'eau chaude salée pour calmer la faim éventuelle. Normalement (je l'ai expérimenté sur moi-même) 24 à 36 heures suffisent pour être libéré.

Mode opératoire :

- vessie de glace sur les lombaires,
- serviette chaude plus bouillotte sur le ventre + bouillotte aux pieds.
- Séance de 3 heures – renouveler plusieurs jours si nécessaire.

Paralysie des jambes

Cette histoire concerne ma propre mère alors qu'elle avait 80 ans. Percluse d'arthrose et vivant de

surcroît dans une maison humide, elle fut subitement prise de paralysie totale des jambes. Alerté alors que j'étais à l'étranger, je me rendis chez elle 8 jours après. Au vu du bilan hospitalier négatif au niveau cérébral, il m'apparut logiquement que son problème devait être à un blocage réflexe au niveau sacro-lombaire. À noter qu'elle ne souffrait absolument pas. Je décidai de lui faire un Gardelle avec les moyens du bord.

Au bout d'une heure, elle m'appela avec vindicte alors que j'étais dans la pièce d'à côté. Elle était sur ses jambes et se cramponnait au dossier d'une chaise près du lit. Il fallut d'autres séances et plus d'un mois pour qu'elle contrôle à nouveau une partie de son équilibre au niveau des pieds.

Mode opératoire utilisé : idem lumbago

Gangrène de la jambe

Le cas le plus impressionnant que j'ai connu fut celui d'un homme qui atteint d'une gangrène sèche souffrait le martyr et ne réagissait plus à la morphine. Je fus prévenu un mercredi alors qu'une amputation était prévue le samedi suivant. N'ayant pas d'expérience antérieure, je n'ai rien promis au niveau des résultats si ce n'est un probable soulagement de la douleur.

De fait, la douleur s'estompa rapidement (dû à l'effet anesthésiant du froid). Le surlendemain, des bourgeons de chair rose apparurent au milieu des tissus gris nécrosés. Le samedi matin, à l'hôpital, le chirurgien sidéré annulait l'opération.

Mode opératoire utilisé :

- vessie de glace sur la partie gangrenée avec linge interposé,
- serviette chaude plus bouillotte sur le ventre,
- bouillotte à l'autre pied.
- Application quasi permanente.

Conclusion

De nombreuses applications de la méthode Gardelle n'ont pas encore été investies et restent à trouver. Le traitement quasi miraculeux de l'otite que je préconise depuis 30 années, avec une compresse froide autour du cou et une chaude sur l'oreille, c'était du Gardelle sans le savoir.

Enfin, je tiens à préciser qu'aucune assistance médicale ne peut vous venir en aide dans ce genre de technique qui ne rapporte rien à personne.