

Hydro-thermothérapie

Les applications Kneipp

Fiches pratiques

Source : Informations et textes tirés du livret « Les applications Kneipp pratiques ».

Association Suisse Kneipp, 1997, Weissensteistr. 35, 3007 Berne. www.kneipp.ch

Auteurs : Resi Meier, Mauren FL. Texte français Roger Barbier, Le Locle

Photos & illustrations du même livret de Rolf Stickel, retravaillées.

Textes issus de la même publication retravaillés par J.Rüegger.

José Rüegger

Masseur médical avec brevet fédéral

Affusions - jets d'eau

Principes généraux

Une affusion c'est quoi ?

L'affusion est un jet d'eau focalisé, quasiment sans pression, coulant régulièrement sur une partie du corps ou sur l'ensemble du corps.

La partie du corps qui reçoit l'affusion d'eau est enveloppée d'une fine pellicule d'eau qui permet le traitement de divers maux et de diverses pathologies.

Affusion froide

Froid : correspond à la température de l'eau non chauffée qui sort du robinet.

Pression de l'eau

La pression de l'eau qui sort du tuyau ne doit pas dépasser une largeur de main, comme indiqué dans la figure ci-après.

Pour les affusions du visage et des yeux, la largeur du jet ne doit pas dépasser 3 doigts ou 5 cm maximum.

Pression de l'eau - d'une largeur de main - et maintien du tuyau comme un combiné de téléphone.

Photo-dessin J. Rügger



Effets de l'affusion

Les effets de l'affusion se produisent uniquement grâce au choc thermique qui fait réagir l'organisme. Il s'agit d'une réaction locale qui stimule l'irrigation sanguine.

Globalement l'affusion améliore grandement la régulation de l'équilibre thermique de l'organisme.

L'affusion agit sur les fonctions de la circulation sanguine de la peau, sur le système nerveux, sur le métabolisme et sur les excréments naturels.

Intensité du stimulus d'une affusion

L'intensité doit être adaptée à la sensibilité et à la condition physique de chacun, par :

- La durée de l'application ;
- Les parties du corps touchées par l'eau ;
- La variation de la température de l'eau ;
- La variation de la pression de l'eau.

Application d'une affusion

S'exercer à tenir correctement le jet, cf. figure. Dès que l'on applique une affusion, il convient de faire vite, car il ne faut pas frissonner une fois l'affusion terminée.

Normalement, il faut réaliser les affusions sur une claie en bois, de façon à laisser l'eau s'écouler.

Pour les affusions de la cuisse et du genou, il convient d'utiliser l'index de façon à réaliser un jet plat.

Chaque affusion commence sur une zone éloignée du cœur, ainsi, la réaction de froid peut se faire progressivement et cela évite le reflux du sang dans les gros vaisseaux sanguins.

Grandes affusions

A réaliser le matin, au saut du lit, lorsque le corps est encore bon chaud.

Petites affusions

A réaliser surtout l'après-midi, ou même le soir.

Affusions alternées

La première affusion est réalisée pour réchauffer le corps - eau de 36 à 38°C.

Durée : 1 minute, jusqu'à l'apparition d'une légère rougeur sur la peau.

Ensuite, il convient de réaliser une affusion froide.

Durée : 5 à 10 secondes.

Bien observer la réaction de la peau.

Effectuer les affusions chaudes et froides 2 fois en alternance, et toujours terminer par une affusion froide.

!! Pratiquer une affusion aussi froide que possible, mais aussi chaude que nécessaire !!

Durée de l'affusion & réactions

Chaudes : pendant quelques minutes.

Froides : pendant quelques secondes. Plus l'eau est froide, plus courte sera la durée, et meilleur sera l'effet.

L'affusion froide ne dure que jusqu'à une réaction de l'épiderme, léger rougissement, voire une légère douleur.

Observer les phénomènes naturels.

Traitement subséquent

Surtout ne pas se sécher !

Ecarter l'eau seulement avec les mains.

S'essuyer le visage, les mains qui sont exposés un plein air. S'essuyer également les parties velues.

Veiller à se réchauffer immédiatement, soit en retournant au lit chaud, soit en se rhabillant avec des habits en fibres naturelles, et en bougeant.

Tenue correcte du tuyau

Comme un combiné de téléphone pour certaines affusions, cf. - Affusion froide du bras et image page précédente.

Comme un crayon, cf. Affusion de la cuisse et image ci-contre.

Règles de l'affusion

Avant toute affusion froide :

1. La partie du corps à traiter devra être chaude.

Ne jamais pratiquer une affusion froide en cas de sensation de froid, de frissonnement ou sur un épiderme glacé.

Réchauffer les parties concernées avec de

l'eau chaude, des habits chauds, des mouvements, ou en se mettant au lit ;

2. La température de la pièce doit être agréable, fermer les fenêtres et éviter les courants d'air ;
3. Ne dénuder que les parties du corps qui reçoivent l'affusion ;
4. Les affusions froides ne durent que des secondes, jamais des minutes ;
5. Après l'affusion, écarter l'eau avec les mains. Ne sécher que les mains, le visage et les parties velues. Se rhabiller immédiatement ;
6. Ne jamais réaliser les affusions après les repas. 30 minutes après une collation ou 1 heure après un repas ;
7. Après une application Kneipp de grande envergure, attendre 2 heures avant l'application suivante ;
8. Fumer avant ou après l'affusion supprime les effets bénéfiques de l'affusion ;
9. Bien inspirer avant de pratiquer une affusion froide, expirer un moment de commencer l'affusion froide. Pendant toute l'affusion, respirer calmement et se détendre ;
10. Se concentrer sur l'application de l'affusion.

Affusions chaudes

Les affusions chaudes se pratiquent surtout en cas d'état de tension.

Avoir recours à une autre personne pour pratiquer ce genre d'application : affusion de la nuque et affusion des lombaires.



Maintien du tuyau comme un crayon

Photo-dessin J. Rüeegger