



Document élaboré à titre gracieux par des professionnels de santé diplômés, pour un usage familial. En aucun cas les conseils donnés ici ne peuvent se substituer à l'avis d'un praticien qualifié, concernant votre cas particulier.

Contact : librensoins82@protonmail.com – Site internet : librensoins.smartrezo.com

Sommaire

1. Bains dérivatifs - Quésaco ?	1
2. Comment ça marche ?	1
3. Bienfaits attendus	1
4. Contre-indications	2
5. En pratique	2
6. Références	2

1. Bains dérivatifs - Quésaco ?

- ☛ Méthode naturelle peu commune qui renforce les défenses du corps par le rafraîchissement de l'entrejambe, initialement à l'aide d'eau froide (bain de siège). Des poches de gel adaptées sont maintenant disponibles (petit format permettant une activité normale et grand format pour la nuit).
- ☛ Elle est proposée sous diverses formes depuis l'antiquité et permet d'améliorer la santé globale et le bien-être.
- ☛ Sa fonction première est de ramener la température du corps idéalement aux alentours de 36,6°, afin de réduire tout état inflammatoire de l'organisme.

2. Comment ça marche ?

- ☛ Le périnée est hypervascularisé et interagit directement avec le système circulatoire et l'ensemble du corps.
 - ☛ Le froid fait descendre la température globale du corps, ce qui favorise le fonctionnement des fascias (*), stimule la circulation sanguine et lymphatique, et facilite ainsi le réacheminement des toxines vers les émonctoires naturels (intestins, rein, foie ...), en vue de leur élimination.
- (*) Les fascias sont les membranes qui enveloppent tous nos muscles, os, organes, vaisseaux sanguins et canaux lymphatiques.
- ☛ Les bains dérivatifs ont une action bénéfique sur le métabolisme, l'humeur, l'anxiété, la douleur, le sommeil ...

3. Bienfaits attendus

Toutes les pathologies douloureuses et inflammatoires, notamment :

- Troubles du sommeil
- Les fièvres élevées
- Suites d'accouchement
- Douleurs et inflammation de la zone périnéale (œdème, hémorroïdes, endométriose ...)
- Douleurs dentaires
- Troubles digestifs inflammatoires, y compris chroniques : constipation, remontées gastriques, intestin paresseux, colopathie, crohn, rectocolite hémorragique (RCH), ...
- Douleurs musculaires et articulaires
- Maladie de peau chronique (acné, eczéma ...)
- Maux de tête
- Règles douloureuses ou irrégulières (à utiliser en dehors des périodes de règles) et syndrome prémenstruel
- Troubles urinaires

Peut être utilisé aussi :

- Pour rafraîchir en cas de fortes chaleurs (canicule, bouffées de chaleur)
- Pour favoriser la récupération après l'effort

4. Contre-indications

- Extrême fatigue
- Pendant la période des règles
- Grossesse : pendant les 4 premiers mois, ou bien si présence de contractions, ou bien si grossesse « à risque »
- En cas de parcours de PMA
- Toutes les pathologies rares pour lesquelles le froid est mal toléré : urticaire au froid, hypersensibilité au froid, syndrome de Raynaud, etc...
- Pathologies cardiaques sévères

5. En pratique**👉 Bon à savoir ! Astuce 😊**

Dans un premier temps, à la place des poches de froid, l'usage d'un sac de petits pois congelés peut être adapté (à recongeler plusieurs fois, mais sans le consommer ensuite bien sûr !) ; les « billes » que représentent les petits pois congelés, permettent au sac de s'ajuster à la forme de l'entrejambe, sans points d'appui désagréables.

👉 Quand ? A tout moment de la journée, y compris la nuit.

Une seule exception : si l'on ne porte pas la compresse de froid pendant le repas, il est déconseillé de démarrer l'application de froid dans l'heure qui suit, au risque de perturber la digestion.

- 👉 Placer la poche de gel au congélateur, dans un contenant pour l'isoler des aliments.
- 👉 Insérer la poche dans la culotte ou le slip, entouré(e) d'un tissu en coton ou microfibre pour que la sensation ne soit pas trop intense et pour isoler la peau du contact direct avec le froid, afin d'éviter tout risque de brûlure.
- 👉 Laver la poche et le tissu après chaque utilisation
- 👉 **Pendant la pratique, ne pas hésiter à se couvrir si l'on a froid, y compris les pieds !** En effet, le rafraîchissement doit être centré sur le périnée uniquement.
- 👉 **Durée d'utilisation par jour :**
 - **Au minimum 2 à 3 heures**, réparties en plusieurs plages d'1 heure minimum.
 - Dans le cas des maladies chroniques, la durée peut se prolonger jusqu'à 24 heures. Dans ce cas, remplacer la poche quand la sensation de froid disparaît.
 - La nuit, il est possible d'insérer plusieurs poches dans le protège culotte/slip ; la durée du bain dérivatif en sera prolongée.
- 👉 **Mais aussi, en cure d'entretien** – par exemple :
 - Soit 3 à 4 fois par semaine, très régulièrement
 - Soit 1 à 2 fois dans l'année, sur une période de 3 semaines, à raison d'1 à 2 fois par jour

Ce qui compte, c'est la régularité et l'assiduité.

- 👉 Convient aussi bien aux hommes qu'aux femmes, ainsi qu'aux enfants.

6. Références

France GUILLAIN, écrivain, journaliste et conférencière, a revisité cette méthode. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages sur les bains dérivatifs notamment.

Pour en savoir plus, voici son site <https://bainsderivatifs.fr/>