

# Sudations et Réactions

## (Vaso-dilatation et Vaso-constriction)

Dans « Cultiver l'Energie », Ad. Ferrière indique l'utilisation méthodique que fait Vrocho de la sudation suivie de réaction par bain général, et de dérivation par bain de tronc, — technique délicate, qui ne donne vraiment son plein effet qu'à l'Institut Vrocho, sous la surveillance et grâce à l'expérience du professeur lui-même.

Nous poursuivons cependant une besogne difficile de vulgarisation ; notre but est d'aider pratiquement les camarades qui désirent améliorer leur santé par les méthodes naturistes — et la sudation suivie de réaction est une des thérapeutiques les plus précieuses.

Nous ne voulons cependant point nous engager trop gravement ni donner à nos camarades de faux espoirs générateurs de pénibles désillusions. Par sa technique, Vrocho peut, dans un laps de temps plus ou moins long, remonter n'importe quel malade, souffrant de n'importe quelle maladie, à condition que le corps de ce malade n'ait pas été exagérément usé par une alimentation malsaine doublée d'une thérapeutique intoxicante au plus haut point, à condition qu'il y ait encore du ressort et de la vie. Mais nous devons bien préciser que ces cas extrêmes ne peuvent se soigner par cette technique qu'à l'Institut Vrocho. Nous ne conseillons pas, par exemple, à un tuberculeux d'acheter un appareil à sudation et de se mettre ainsi, de but en blanc, aux réactions. Quelques erreurs techniques commises pourraient lui être fatales.

Nos conseils ne peuvent valoir que pour les camarades qui peuvent se dire couramment « non malades » c'est-à-dire qui, tout en souffrant de symptômes dont ils n'ignorent peut-être pas la gravité, trouvent dans leurs organes une résistance suffisante pour continuer leur vie et leur travail.

Pour ceux-là, cependant, penser aux sudations suppose qu'ils sont fermement décidés à venir au régime naturiste intégral, qu'ils ont déjà abandonné la viande, qu'ils supportent graduellement tous les excitants : café, thé, vin ; qu'ils réapprennent à manger en mastiquant très longuement, et qu'ils se proposent de contrebalancer par les marches, l'exercice physique, par les frictions surtout, l'excès de sédentarisme que leur impose leur métier.

Pour ceux-là, nous pouvons alors donner quelques conseils techniques :

Nous avons déjà indiqué qu'un maison de Paris. *La sudation scientifique*, vend pour le prix de 350 fr. un appareil à sudation qui peut rendre de grands services ; on s'assoit sur un escabeau, on se recouvre d'une grande pélerine feutrée et on place sous l'appareil un réchaud spécial à vapeur sur-vaporisée.

Notre camarade Boissel nous a de plus donné l'adresse d'un appareil similaire, marque Lairoche, vendu par la revue l'Education Physique à 185 francs, qui nous paraît susceptible de rendre les mêmes services.

Ces appareils ont l'avantage de s'accrocher au mur, de se transporter facilement d'une pièce à l'autre : ils peuvent donc être employés dans n'importe quel logement, si étroit qu'il soit. Ils n'ont qu'un inconvénient, grave, il est vrai : la lampe de chauffage est à hauteur des mollets. Les pieds sont donc moins chauffés que le reste du corps, ce qui dérange le cours normal de la circulation et tend malheureusement à congestionner la tête.

L'appareil idéal reste, pour ceux qui ont suffisamment de place, qui savent la fabriquer ou peuvent la faire monter, la caisse à sudation en bois dont Vrocho pourra éventuellement fournir les plans. Là, le chauffage se fait sous le corps ; tout le corps est très régulièrement chauffé.

Les vendeurs de ces appareils à sudation recommandent la simple sudation, qui est affaiblissante, qui laisse le corps las et risque d'aggraver votre santé. Il ne faut pas

oublier les principes Vrocho : la santé est un rythme ; tout est lutte dans la vie : attaque et défense, action et réaction. Il faut habituer le corps à répondre justement à l'attaque par la défense, à l'action par la réaction.

Le repos complet (en dehors du sommeil qui est imposé par la nature) est amoissant ; c'est la marche vers la mort. La température moyenne par les bains ou les douches produit le même effet. Mais la marche sans alternative de repos, la chaleur sans alternative de froid et vice-versa ont les mêmes dangers pour notre corps.

Pensez donc sans cesse à ce rythme : fatigue-repos ; chaud-froid, en veillant bien à ce que la fatigue ou le repos, le chaud et le froid ne soient jamais excessifs.

La sudation donc sera nécessairement suivie d'une réaction froide. Pour cela une grande bassine pour bain de tronc est nécessaire. Les baignoires du commerce peuvent servir éventuellement (on mettra une sorte de dossier en bois pour se reposer le tronc et on appuiera les pieds sur les rebords ou sur un petit banc accroché au bord de la baignoire).

L'eau doit être toujours à une température avoisinant 15 degrés. On peut donc tempérer légèrement l'eau du robinet en hiver, et mettre de la glace au contraire en été.

\*\*\*

Voyons maintenant la technique elle-même.

Deux observations d'abord :

Pour subir une sudation, il faut naturellement être à jeun et avoir évacué normalement son intestin.

La sudation est contre-indiquée aux constipés opiniâtres qui doivent d'abord régulariser leur intestin par un régime approprié.

Pour un organisme plus ou moins vigoureux, voici ce que vous pouvez faire, sans risque :

La technique, au début du moins, change légèrement selon que vous employez un appareil de chauffage émettant de la vapeur d'eau, ou un appareil chauffant seulement l'air. Dans le premier cas, on peut pénétrer directement dans l'appareil. Dans le deuxième cas, entrer dans l'appareil pour se chauffer quelques minutes ; en ressortir dès qu'on a chaud ; se tremper le corps entier et rentrer à nouveau dans l'appareil. Ne pas oublier de se mouiller la tête avant de commencer la sudation.

Là, un point délicat. On nous demandera : combien de temps rester dans l'appareil à sudation ? Cela dépend des individus, des tempéraments, de la résistance. La sortie de l'appareil doit donc être terminée par l'état du patient. On sortira de l'appareil après séjour de 5-15 ou 20 minutes :

- Quand la figure devient rouge ;
- Quand la tête commence à s'alourdir ;
- Quand, dans certains cas, le cœur est au début d'une marche accélérée ;
- Dans tous les cas où une indisposition subite empêche de continuer : congestion subite, pâleur, défaillance.

Pendant tout le temps de la sudation se frotter le corps et notamment le bas-ventre avec les mains, de préférence avec un gant souple.

Sortir de l'appareil très rapidement (l'atmosphère ambiante doit être suffisamment chaude pour qu'on ne prenne pas froid à ce moment-là. Se plonger d'abord les pieds dans la baignoire (se mettre au besoin à genoux s'il s'agit d'un bassin 80 x 60 x 34) se plonger ensuite entièrement le reste du corps dans la baignoire pour la réaction nécessaire. Il s'agit là d'une simple plongée qui opère la réaction contre la chaleur de la sudation par resserrement du corps dilaté. Se mouiller la tête.

Rester ensuite étendu dans la baignoire, les pieds et la partie supérieure du corps hors de l'eau. Celle-ci attendra ainsi : en avant jusqu'à l'estomac et en arrière jusqu'à la nuque (la tête reposée sur un pose-tête). Pendant ce temps, si on sent le froid au haut du corps et aux pieds, les recouvrir d'un lainage. Pendant le bain de tronc, prendre une attitude relaxée et se frictionner le bas ventre avec un gant en caoutchouc ou en laine.

Combien de temps rester dans le bain ? Cela dépend encore des individus. Ceux qui sont forts ou entraînés, doués par conséquent d'une bonne chaleur animale, peuvent supporter un bain de tronc froid et plus prolongé. Pour les autres, plus sensibles, diminuer la durée du bain. En principe, la formation de la chair de poule dans le bain sera l'alarme de sortie. Durée approximative : de 1 à 3 minutes et même davantage.

Sortir du bain. Ici, distinguer :

1° En été ; se mettre au soleil et, aidé d'une deuxième personne, se frictionner vigoureusement tout le corps jusqu'à ce qu'on soit totalement dégrasé et desséché.

2° En hiver, on peut enlever avec une serviette l'excès d'eau, sans sécher complètement, et frictionner longuement soit dans une pièce chauffée, soit devant un bon feu, jusqu'à ce qu'on soit totalement sec. Attention de ne jamais prendre froid ni de se congestionner la tête qu'on peut mouiller de temps en temps. Au cas échéant, les pieds seront sur une planche, une natte, un tapis, etc... pour éviter un refroidissement rapide de cette partie.

Quand on est sec, deuxième série de gymnastique de Muller ou friction complète pendant 10-13 minutes et même davantage.

Voilà une séance complète de culture physique, qui ne doit pourtant pas être trop fatigante. Quand au rhabillage, il faut le faire sans retard de crainte de perte de calories (refroidissement) mais s'il fait chaud ce n'est pas indispensable. Pourtant, méfiez-vous du soleil direct sur la peau nue, il vaut mieux s'en abstenir pendant toute la journée.

*Avis très important :* Les débutants doivent être nécessairement assistés d'une deuxième personne, car il peut arriver que le patient soit pris d'un évanouissement plus ou moins grave. L'assistant saisira avec force le patient et le plongera dans la baignoire

froide et lui aspergera la tête d'eau froide. Le retour à l'état normal s'opère en quelques minutes.

\*\*\*

Il se peut que vous ne soyez peut-être pas satisfaits de cette médication les premières fois ou les jours qui suivront l'opération (quoique les toutes premières sudations procurent en général un bien-être tout particulier). Mais par la suite, sudations et réactions remettront en mouvement les toxines depuis longtemps fixées. Un travail de désintoxication profonde se produira : d'anciennes douleurs se réveilleront ; si vous avez le foie fatigué, vous sentirez vos douleurs, si vous êtes arthritiques, vous sentirez la lassitude anormale. Ce n'est qu'au bout d'un certain temps de ce traitement que vous en sentirez les bienfaits, qui certainement seront plus accentués si vous suivez tout le système régulièrement.

Il ne faut pas exagérer non plus le nombre de sudations : une ou deux par semaine selon les tempéraments.

Pour ceux qui ont tendance à la constipation ou qui sont devenus constipés du fait des sudations, Vrocho recommande la technique suivante : Le soir, dans le lit bien chaud avant de dormir et à une heure éloignée du dîner, d'ailleurs léger, appliquer des compresses à 4 plis d'eau glacée sur le ventre, du creux de l'épigaste jusqu'au bassin inclus. Laisser chaque compresse pendant 15 minutes, et renouveler une ou deux fois l'opération.

Manger des fruits émollients, pas de pâtes, pas d'riz, pas de pain blanc, pas de pommes de terre, même pas de pain du tout.

La réaction dans votre organisme peut parfois être si violente (surtout si vous êtes naturalistes depuis peu) que Vrocho lui-même conseille dans certains cas d'opérer progressivement, car voilà un autre usage merveilleux de la caisse à sudation :

Au lieu de faire une sudation complète, chauffez-vous jusqu'à la moiteur seulement, puis réaction complète et bain de tronc court ou simplement friction à l'eau froide et devant le feu ou dans la caisse chaude. C'est le cas aussi des gens qui ont la peur de l'eau froide.

Vous sentez un début de rhume : le matin, au saut du lit, chauffez-vous dans la caisse à sudation, faites une réaction froide suivie de friction et gymnastique, et, si nécessaire, recouchez-vous pendant 20 minutes bien au chaud.

Nous avons même pratiqué plusieurs fois ce genre de réaction sur notre fillette âgée de 4 ans et demi, lors d'un début de rhume : chaleur du lit, lever, chauffage dans l'appareil jusqu'à moiteur, friction à l'eau très froide jusqu'à ce que la peau soit sèche, recoucher dans le lit bien chaud pendant 20 minutes.

Elle avait un jour de l'irritation aux muqueuses, née d'une petite intoxication alimentaire sans doute. Une de ces réactions après chauffage l'en a débarrassée immédiatement.

\*\*\*

En résumé, n'oubliez pas le rythme chaud-

froid ; fatigue-repos. Veillez à ne jamais être en contact avec un élément de réaction sans vous préparer à la lutte qui s'engage entre les calories de votre corps et cet élément. Si cet élément est le froid, il vous faut une bonne réserve de chaleur ; si c'est le chaud, il vous faut une bonne réfrigération.

Si vous craignez des erreurs au début, ne vous chauffez que jusqu'à la moiteur et recouchez-vous après la friction. Vous irez ensuite, progressivement, en été surtout, jusqu'à la sudation.

Tempérer l'eau pour les bains de réaction ou pour les frictions, et en été ajouter même de la glace si nécessaire. C'est là une question absolument individuelle ; à chacun de s'observer prudemment. En principe les réactions doivent être fortes mais de courte durée (5 secondes). Il n'en est pas de même pour le bain de tronc, qui est un bain de dérivation et qui s'applique longuement comme il est dit plus haut.

Veiller surtout à la rapidité dans le passage de la chaleur de la caisse à sudation au bain de réaction. Éviter les courants d'air dans la salle où l'on opère ; fermer portes et fenêtres, ménager surtout *calme et chaleur*.

Pour un organisme normal la sudation le matin n'empêche nullement de vaquer à ses occupations, en évitant cependant l'excès de fatigue.

Ces sudations bien administrées sont souveraines et vous aident merveilleusement à vous désintoxiquer. Les milliers de glandes sudoripares se mettent en action ; elles pompent les déchets du sang qu'elles éliminent.

Nous vous recommandons ces sudations à condition que vous vieilliez attentivement aux conseils que nous donnons et qui ne s'appliquent d'ailleurs qu'aux organismes relativement solides. *Pour les malades il faut nécessairement, pendant le début de cette vie nouvelle, la surveillance permanente d'une personne compétente.*

C. FREINET.

Ad. FERRIERE :

## Cultiver l'Énergie

Prix : 6 francs. — Pour nos lecteurs : 5 fr. franco.

Tous les camarades qui s'intéressent à notre rubrique *naturaliste* doivent lire et répandre ce livre.

Pour votre classe !

Pour votre «home» !

5 vues géantes 24 x 30 et 5 panneaux en couleurs 25 x 60 (France et Afrique du Nord) franco : 10 fr. — 10 vues géantes et 10 panneaux, franco recommandés : 20 fr., 75

S'adresser : Jean Baylet, Marsaneix (Dordogne). - C.C.P. Bordeaux 74.67.