

La "KNEIPP-THÉRAPIE"

méthode moderne de cure établie sur des bases anciennes

AU cours de ma prime enfance, au début de ce siècle, je me souviens avoir souventes fois entendu ma mère prôner les bienfaits du pain Kneipp et du malt Kneipp dont il m'était, à l'époque, impossible de démêler les effets.

Ce que je ne savais pas alors et que j'ai appris depuis, c'est que le nom de Kneipp n'est pas seulement lié à une quantité de produits de régime, mais

par H. MULLER

aussi et surtout à une méthode de cure qui, de nos jours, en Allemagne Occidentale est répandue un peu partout. Pour d'excellentes raisons d'ailleurs, car ses effets, remarquables, commencent à être connus au delà des frontières et à intéresser corps médicaux et malades.

J'essaierai de dire ici en peu de mots ce qu'il importe d'en connaître, sans retracer l'historique de cette méthode, ni remonter jusqu'à son fondateur, le curé thérapeute Sebastian Kneipp, qui, de son petit village souabe de Wörishofen, en 1855, en jeta les premières bases.

La Kneipp-thérapie fait appel au régime et aux moyens naturels, et notamment à l'hydrothérapie, appliqués à l'individu considéré dans son entier, corps et âme, et adaptés à sa personnalité. L'eau joue le rôle de stimulant de l'organisme, et ses applications ne se bornent pas, comme d'aucuns le croient, à de simples douches froides, mais elles comportent toute une gamme de dosages entre le froid et le très chaud ; elles sont, en thermalité, progressives ou alternantes suivant l'individu et, corollairement, ses réactions.

En quoi consistent-elles ? En de simples ablutions d'abord, matinales, complètes ou seulement locales, au saut du lit que le patient réintègre ensuite sans s'essuyer pour y retrouver la tiédeur un instant abandonnée ; en enveloppements ensuite sous divers degrés d'humidité, de chaleur, de recharge et de durée ; en compresses avec les mêmes variantes que les enveloppements, accompagnées ou non d'illutions de différents produits, dont certaines herbes médicinales (phytothérapie) ; en douches à différents degrés de thermalité (successifs, alternants ou non) complètes ou locales ; en bains avec les mêmes variantes que les douches ; en bains de vapeur avec ou sans addition de produits volatils ; en combinaisons diverses de bains, de douches ou de massages sous-marins ; en exercices d'endurcissement tels que pataugeage dans l'eau froide ou promenades pieds nus à travers les prés couverts de rosée ou de neige ; et enfin en jeux de plein air et en gymnastique médicale, psychothérapie, etc., toutes ces applications étant complétées par un régime approprié, végétarien, fructivore, etc., avec ou sans intervention de jeûne.

Je vous fais grâce des observations réac-

tionnelles réservées aux médecins, pour passer aux indications qu'offrent la plupart des stations kneipp-thérapeutiques d'Allemagne Occidentale :

- 1° Troubles inhérents aux postes de direction (Managerkrankheit).
- 2° Toute la gamme de troubles organiques et fonctionnels cardio-vasculaires pour autant qu'ils soient justiciables d'une cure en général, tels que : insuffisance cardiaque, troubles coronaires, hypertonie, hypotonie, artériosclérose, symptômes congestifs locaux, varices, hémorroïdes, affections spastiques et organiques des vaisseaux, troubles circulatoires périphériques, insuffisance angiogène.
- 3° Affections des voies respiratoires, et plus spécialement d'ordre chronique, tuberculose exclue.
- 4° Affections gastro-intestinales, et plus spécialement d'ordre chronique, ulcères, entéro-ptoses, constipation, gêne hépato-biliaire.
- 5° Affections de l'appareil génito-urinaire d'ordre chronique et subchronique.
- 6° Maladies des femmes non consécutives à opérations ou traitements radiothérapeutiques, tels : troubles menstruels, inflammations chroniques, leucorrhée, hypoplasies génitales, troubles de la ménopause.
- 7° Maladies du métabolisme (cure à combiner avec un régime) et troubles endocriniens ainsi qu'un très grand nombre d'affections subaiguës, subchroniques et chroniques du type rhumatisme (rhumatismes articulaires et musculaires, myogéloses et histiogéloses, arthrite déformante).
- 8° Groupe d'affections du type nerveux, telles névropathies, états constitutionnels se traduisant par hyperexcitabilité et épuisement rapide, dystonies végétatives, neurasthénie et réactions à causes physiques ou morales (dépressions, hypocondrie, scrupulosisme, crainte, effroi, émotivité, etc.).

La cure Kneipp est contre-indiquée, par contre, dans tous les cas nécessitant une intervention chirurgicale ou un traitement radiothérapeutique. Elle l'est également pour les aliénés, agités, psychopathes, épileptiques, hystériques, vénériens et tuberculeux.

Le secret des résultats, souvent surprenants, réalisés par la cure Kneipp ne réside point uniquement dans le processus de stimulation générale déclenché par le traitement hydrothérapeutique, mais encore, et pour beaucoup, dans le radical changement d'ambiance et d'habitudes qui a pour objet de soustraire le curiste aux erreurs ou aux abus alimentaires et de lui fournir le cadre attrayant, grâce auquel il reprendra ce contact avec la nature, cette foi en elle et dans les moyens naturels qu'elle nous propose, que nos habitudes de civilisés nous font hélas perdre de plus en plus tous les jours.

(Les Echos Touristiques.)

chaîne de 27 éléments. Si l'un d'eux manque, la chaîne est rompue : la carence organique, l'invasion microbienne surgissent.

Il est donc indispensable de s'assurer une alimentation bien équilibrée en oligo-éléments à une époque où, précisément, divers traitements l'en privent.

En effet, les plantes cultivées sont souvent victimes de maladies parasitaires du fait de l'absence d'éléments chimiques rares qui diminue leur résistance générale aux invasions microbiennes.

L'agriculture moderne qui simplifie les travaux mécaniques, qui force les rendements aux dépens de la qualité, procure une alimentation déséquilibrée, riche en matières plastiques essentielles et pauvre en matières minérales catalytiques.

Les industries alimentaires qui conditionnent et apprêtent la farine pour favoriser son goût à la mode, sa couleur, sa conservation, augmentent encore ce déséquilibre. Or, le blé est à la base de la nourriture.

Dans l'alimentation carnée, la concentration en oligo-éléments n'est guère meilleure. Les animaux reçoivent une nourriture qui est le reflet du sol. La production des viandes est hâtée artificiellement aux dépens de sa valeur équilibrée.

Aussi, sera-t-il facile de comprendre les raisons pour lesquelles le médecin conseille les aliments diététiques de complément, riches en oligo-éléments et dans une proportion d'autant plus grande que l'alimentation en principes énergétiques (protides, lipides, glucides) sera plus importante (nourriture d'hiver, besoins alimentaires du travailleur de force, de l'intellectuel, de la croissance, de la grossesse).

L'eau de mer est précisément riche en oligo-éléments qui, rendus assimilables, contribuent à l'équilibre de l'alimentation et, ainsi, maintiennent l'homme en bonne santé.

**DU NOUVEAU
DANS LE DOMAINE
DES RELATIONS
CULTURELLES NATURISTES
INTERNATIONALES**

Programme sur demande contre
2 timbres ou coupons-réponse
adressés au

CLUB DE DEMAIN

5 bis, rue du Louvre - Paris-1^{er}

Propagande par la Philatélie

Nous avons fixé comme norme 200 exemplaires. C'est en réalité 701 exemplaires de propagande qui ont été distribués depuis deux mois par cet ingénieux système qui avait été inauguré dans notre numéro précédent (78 numéros distribués alors).

Nous rappelons la règle du jeu : envoyez-nous des timbres français et étrangers, en bon état et pas trop communs. Pour 100 francs de coté Yvert, nous diffusons deux exemplaires de propagande soit à l'expéditeur, soit à des adresses fournies par lui, soit à des personnalités de son secteur.

Voici comment s'est effectuée cette fois la répartition :

Mme C., Paris, 1; P. L., Amélie-les-Bains, 12; J. L., Vincennes, 25; Y. P. Pressac, 18 secteur Chatellerault et Poitiers; M. G., Lorient, 4; P. M., Ain, 1; A. H., Congo Belge, 18; G. A., Paris, 22.

Enfin, V., Bruxelles, à qui nous adressons nos chaleureux remerciements pour ses encouragements : 600.

Et le jeu continue. N'oubliez pas de nous envoyer des listes d'adresses.