

# Séance de dérivation

La dérivation est une technique issue de la naturopathie, qui vise à accompagner les capacités naturelles d'équilibre et d'élimination du corps.

Cette méthode, aussi appelée « thermothérapie différentielle », est inspirée des travaux de Pierre Gardelle et repose sur l'application alternée ou simultanée de chaud et de froid sur des zones spécifiques. Le froid fait refluer les liquides stagnant d'une partie du corps alors que le chaud va les attirer là où l'on désire les emmener, généralement dans le but de favoriser leur élimination naturelle.

Cette pratique s'inscrit dans une démarche de prévention et d'hygiène de vie. Elle ne constitue en aucun cas un acte médical.

## Objectifs de la séance

La séance de dérivation peut notamment contribuer à :

- Favoriser la détente et le relâchement des tensions
- Soutenir la vitalité générale
- Accompagner les processus naturels d'élimination
- Procurer une sensation de légèreté et de bien-être

Les effets peuvent varier d'une personne à l'autre.

## Déroulement d'une séance

La séance se déroule au cabinet, dans un cadre calme et respectueux. Elle dure environ 30 minutes et s'adapte à votre rythme et à vos ressentis. Un temps d'échange a lieu avant et après la séance.

Vous êtes allongé(e) sur une table de massage dans une position confortable et facilitant l'application des poches chaudes et froides. Une tenue confortable est généralement conseillée, il peut parfois être nécessaire de vous dévêtir partiellement.

## Situations dans lesquelles la dérivation peut être déconseillée

Par mesure de précaution, la dérivation peut être déconseillée ou nécessiter un avis médical préalable dans certaines situations, notamment en cas de :

- Fièvre ou infection aiguë (grippe, rhume, cystite, gastro-entérite, etc.)
- Grossesse (par mesure de précaution)
- Troubles circulatoires importants (thrombose, phlébite, AVC récent, anévrisme, etc.)
- Pathologies cardiaques connues (insuffisance cardiaque, troubles du rythme non stabilisés, antécédents cardiaques récents, etc.)
- État de grande fatigue ou d'épuisement avancé
- Traitement médical lourd ou récent (chirurgie, chimio- ou radiothérapie, accident, plaie infectée, antibiothérapie ou vaccination de moins de 48h)

Il est important de signaler toute condition particulière ou tout changement de votre état de santé.

### **Effets secondaires possibles**

Dans certains cas, des réactions transitoires peuvent apparaître, telles que :

- Fatigue passagère
- Sensation de froid ou de chaleur
- Modification du transit
- Maux de tête légers
- Réactions émotionnelles temporaires

Ces effets sont généralement bénins et de courte durée. Cependant, si vous ne percevez pas d'amélioration dans les 24h suivant la séance, il est recommandé de consulter votre médecin traitant.