



© Urs Wyss

Soigner son dos en flottant: c'est aussi possible à deux.

La flottaison: la détente en flottant

Flotter à la surface de l'eau salée et évacuer le stress. La flottaison permet au corps de se détendre profondément. Elle a aussi un impact thérapeutique et soulage les maux de dos, comme le démontre une étude scientifique. (rb)

La Mer Morte. Des mots qui évoquent la détente, sur l'eau, sans risque de couler. La flottaison permet de recréer ce sentiment d'apesanteur dans l'eau. Nul besoin de partir loin, sur la Mer Morte. Il suffit de se glisser dans un caisson ou un bassin d'un centre d'isolation sensorielle. Selon son volume, l'eau est enrichie de 300 à 700 kg de sel. «Notre bassin de flottaison mesure 2,5 mètres de long sur 1,8 de large. Pour 1000 litre d'eau, nous utilisons 650 kilos de sulfate de magnésium. Cette forte concentration annule la gravité» nous explique Oscar Trott, de «float Zürich».

À l'unisson avec le «monde extérieur»

Il faut ajouter que la température agréable de l'eau et celle de l'air (environ 35° centigrades) sont aussi chaudes que l'épiderme de l'humain. Le sentiment d'isolation physique avec l'environnement disparaît. La différence entre eau, air et propre corps n'est plus ressentie.

Selon l'inventeur du caisson d'isolation sensorielle, le neurologue américain John C. Lilly, «la flottaison nous libère de la gravité. Ce combat perpétuel contre la gravité, auquel nous

sommes soumis chaque jour, disparaît. Environ 90% des activités neuronales sont toujours occupées à estimer où se trouve la gravité, dans quelle direction elle agit, comment se mouvoir sans tomber. Dès qu'on se laisse porter par l'eau, on se trouve libéré de tous ces calculs sur la gravité. Lorsqu'on bouge, on remarque bien sûr où l'on se trouve. Mais lorsqu'on reste immobile, l'environnement disparaît et le corps même peut disparaître» (John C. Lilly, «Tanks for the Memories, Floatation Tank»).

Pour approcher au plus près cette sensation d'apesanteur, la flottaison requiert silence et obscurité totale. «Chez nous, vous pourrez flotter avec une musique douce, dans une lumière d'ambiance» ajoute Oscar Trott, qui décrit la flottaison comme un état primal de l'être humain, comparable à celui de l'enfant dans le ventre de sa mère. Et la flottaison permet d'améliorer sensiblement la qualité de vie, car elle a des effets apaisants sur les douleurs.

Une étude atteste l'action calmante sur la douleur

La flottaison ne fait pas que décontracter, elle a aussi des vertus théra-

peutiques. C'est en tout cas ce qu'atteste l'étude «Starkssolebad-Therapie bei Wirbelsäulenbeschwerden» [Douleurs dorsales et bains thérapeutiques salés, ndt] de Johannes Schauwecker*, médecin orthopédiste de Munich. Quarante patients souffrant de maux de dos ont participé à cet essai randomisé. Tous les trois jours, 20 patients ont eu droit à trois séances de flottaison de 50 minutes chacune et les 20 autres, à une thérapie manuelle au fango. Au final, tous les critères visés dans les deux groupes présentaient une nette amélioration. Ainsi, les douleurs ont été estimées en moyenne moitié moins fortes que celles ressenties avant les séances. Le tonus musculaire paravertébral des deux groupes s'est aussi nettement amélioré, à savoir que la tension musculaire a sérieusement diminué. Une amélioration a aussi été constatée dans le handicap professionnel et privé.

En discussion avec «vertical», Johannes Schauwecker insiste sur le fait qu'il s'agit ici du premier essai qui étudie les bienfaits de la flottaison au niveau orthopédique (dans les études précédentes, l'accent était plutôt porté sur le bienfait psychique). «Il m'importait d'arriver à prouver – sur le plan

scientifique – que la flottaison a une action thérapeutique sur la colonne vertébrale des patients.»

Le médecin munichois ne conteste pas l'action thérapeutique sur le psychisme: «Où donc peut-on, pendant trois bon quarts d'heure, flotter sur l'eau et oublier le stress extérieur!» C'est pourquoi il vaut la peine de lancer d'autres essais sur la flottaison avec un bien plus grand nombre de participants souffrant de douleurs dorsales. Schauwecker est aussi persuadé que la plupart des gens soulageraient plus facilement les tensions de leur musculature dorsale en restant allongés une heure dans l'eau salée plutôt que huit heures au lit.

Sensé pour la spondylarthrite

Johannes Schauwecker estime que la flottaison peut exercer une action thérapeutique formidable pour les spondylarthritiques justement. Et pour étayer son propos, il ajoute que «la mobilité réduite de la colonne vertébrale favorise les tensions musculaires dorsales». Il ne faut donc pas s'étonner si le bien-être de ses patients spondylarthritiques a grandement profité de la flottaison.

Pour les patients spondylarthritiques au rachis ankylosé en cyphose, Schauwecker recommande d'augmenter la teneur en sulfate de magnésium, de mettre plus d'eau dans le bassin ou le caisson ou encore, d'utiliser un coussin pour la nuque.

Et à quel rythme flotter? Cela dépend des raisons. Pour les patients affectés de fortes douleurs consécutives à un traumatisme, on recommande trois séances de flottaison hebdomadaire pendant quelques semaines. Pour les douleurs chroniques, comme la spondylarthrite, un traitement hebdomadaire suffit le plus souvent.

La flottaison thérapeutique dans le silence et l'obscurité les plus complets

Si la flottaison a maintenant franchi les portes des centres de bien-être, cela ne trouble nullement Johannes Schauwecker. L'orthopédiste nous précise que les centres de bien-être favorisent en général le bassin de flottaison. La



Oscar Trott dirige depuis sept ans le centre «float Zürich».

flottaison médico-thérapeutique préfère le caisson d'isolation sensorielle qui, comme son nom l'indique, isole totalement de la lumière et des sons ambiants. «Je recommande ici la déprivation complète des stimuli extérieurs» même si la flottaison à vocation médicale peut aussi se faire en bassin. Oscar Trott, de float Zürich remarque: «La technologie nous permet aujourd'hui d'arriver aux mêmes résultats en bassin de flottaison.»

Rares sont les facteurs qui parlent contre la flottaison. Oscar Trott recommande de ne pas venir ventre vide à la séance, car une éventuelle fringale pourrait troubler la détente. Il ne faut pas non plus pratiquer la flottaison sous médication psychotique, sous influence de drogues et en cas d'épilepsie non traitée. Johannes Schauwecker ajoute qu'en cas de problèmes cardiovasculaires, la flottaison est aussi risquée. Il conviendrait d'en débattre au préalable avec le cardiologue traitant.

L'auteur du premier essai sur la flottaison orthopédique en conclut «que le traitement des douleurs rachidiennes par la flottaison a une action très bénéfique sur les maux. On le constate aux résultats des examens médicaux.

Elle peut rivaliser avec les thérapies manuelle et par le chaud reconnues.»

* Johannes Schauwecker, médecin, Klinik für Orthopädie und Sportorthopädie, Technische Universität München.

www.float-schweiz.ch

On flotte, tout simplement

Spondylarthrite ou pas, un essai d'une heure en bassin démontre que la flottaison est vraiment relaxante. Après la douche obligatoire et éventuellement des bouchons d'oreilles en cire, on se glisse dans le bassin de 2,5 mètre sur 1,8. L'eau, enrichie de sulfate de magnésium, n'est pas plus profonde que 40 cm. C'est d'autant plus étonnant que, à peine allongé dans l'élément liquide, je flotte. Une musique douce accompagne une lumière violette, tamisée, réglable et modulable dans d'autres tonalités. On peut aussi éteindre la lumière et couper le son.

Rapidement, mon corps se détend et je laisse mes pensées planer à la surface. J'ai parfois l'impression qu'il me faudrait un soutien sous la nuque. Mais même si je laisse ma tête complètement détendue à la surface du liquide, mon visage reste hors de l'eau. Je pose quand même de temps en temps un coussin sous ma nuque. Avec le temps, je ne perçois plus guère la différence entre air et eau. Les deux éléments sont à 35° centigrades.

Je sens que je me relaxe toujours plus. N'était-ce la musique douce, je n'entends plus que les battements de mon cœur. Je fais de petits mouvements, de gauche et de droite, sans aucune difficulté. Mon corps flotte, en paix.

L'eau salée est pompée, ce qui me ramène à la réalité. Je constate à regret que cette heure de flottaison est déjà terminée. Après un second passage sous la douche, mon corps me semble léger, chaud et reposé.