

MIEUX VIVRE

Méthode douce

# Tout savoir sur le drainage lymphatique

- Par **Aude Solente**

Habitué des réseaux sociaux, vous avez probablement déjà entendu parler du drainage lymphatique. En effet, mannequins, influenceuses et personnes un peu plus lambda, y vantent souvent les vertus bien-être de la méthode. Mais qu'entend-t-on réellement par drainage lymphatique ? A quoi cela peut-il servir ? Et quels en sont véritablement les effets ? **Nadine Librach, thérapeute psychocorporel et praticienne en drainage lymphatique**, répond à nos questions.



MICROGEN/ ISTOCK

- 
- Publié le 17.11.2021 à 16h00  
|

- Mieux Vivre Santé : Qu'entend-t-on réellement par drainage lymphatique manuel ? D'où vient cette méthode ?

**Nadine Librach** : La première étude poussée du système lymphatique a été réalisée dans les années 1930 par Henri Rouvière. Dans son ouvrage, *Anatomie du système lymphatique humain* paru en 1938, le médecin et anatomiste français étudie les ganglions et les vaisseaux lymphatiques. Il y révèle que la lymphe est en réalité une sorte de toile d'araignée, constituée de milliers de vaisseaux et de ganglions qui parcourent tout le corps.

Le drainage lymphatique, quant à lui, apparaît à peu près à la même époque. C'est **Emile Vodder, un docteur en philosophie devenu physiothérapeute qui le développe entre 1932 et 1936**. Il cherche à mettre au point **une technique améliorant la circulation de la lymphe afin de permettre aux ganglions lymphatiques de mieux gérer les déchets qu'elle génère**.

Son travail est la base même de la méthode actuelle. Une méthode qui, à l'origine, avait une utilisation purement médicale et paramédicale. Initialement, seuls les kinésithérapeutes avaient accès à la formation et ils étaient les seuls à pouvoir pratiquer le drainage lymphatique manuel.

**- Aujourd'hui, le drainage lymphatique est à la mode et il en existe différentes variantes. Comment distinguer un "vrai" drainage lymphatique ? A quoi ressemble-t-il ?**

Un drainage lymphatique ne peut pas s'apparenter à un massage fort, qui chauffe. **Ce n'est d'ailleurs pas un massage**, c'est une toute autre méthode. Personnellement, je pratique une technique de drainage lymphatique particulière. Celle-ci est basée sur la méthode Vodder que j'ai améliorée et affinée pendant 30 ans pour donner lieu au dépôt de ma propre technique, la Méthode Nadine Librach.

Cette technique suit un sens très important : celui de la circulation de la lymphe. Ainsi, le protocole veut que l'on parte du cou, puis que l'on remonte vers la tête et que l'on redescende à nouveau vers le cou. Ensuite, on passe au plexus, au ventre,

au bassin, aux cuisses, aux genoux, aux mollets, aux chevilles et aux pieds et, pour finir, on remonte le corps dans le sens inverse.

Comme je le disais plus haut, il ne s'agit pas d'un massage, mais plutôt de mouvements doux et rythmés. **Il s'agit d'un vrai travail de dentelle.** C'est pour cette raison qu'**une formation est essentielle : si l'on appuie trop fort, on risque une stase de la lymphe (NDLR l'arrêt de sa circulation) et si l'on n'appuie pas assez, alors ça ne sert strictement à rien.**

De plus, puisque le système lymphatique circule dans l'ensemble du corps, il véhicule avec lui l'ensemble des problèmes. Il faut donc faire très attention : si un drainage est pratiqué sur une infection non-traitée, elle pourrait se propager dans l'ensemble du corps. C'est pour ça qu'il faut être formé au drainage, c'est un protocole bien particulier.

Et c'est pour cela que je suis très en colère lorsque je lis sur internet que les drainages lymphatiques peuvent faire mal ou brûler. C'est une méthode indolore et douce mais, pour la pratiquer correctement, il ne suffit pas d'avoir suivi une formation de sept heures telles qu'elles existent aujourd'hui. Au contraire, cela demande du travail : les formations que je propose s'étendent sur six week-end et prennent fin à la suite d'une certification que les étudiantes passent sur moi.

**- Des séances de drainage lymphatique peuvent être prescrites dans un cadre médical ou paramédical, à la suite d'un cancer ou en cas d'oedème, par exemple. Mais, dans la grande majorité des cas, qu'est-ce qui poussent vos clients à avoir recours au drainage lymphatique ?**

Globalement, le recours au drainage lymphatique intervient dans une démarche de bien-être même s'il peut, je le redis, avoir des retombées médicales. Ainsi, **une grande partie de ma clientèle vient me voir pour des problèmes de**

**ballonnements, de jambes lourdes ou encore de problèmes circulatoires.**

D'ailleurs, ces trois problèmes sont souvent liés : plus vous souffrez de ballonnements, plus vous aurez des problèmes liés au système lymphatique. En effet, si l'absorption des déchets lymphatiques ne se fait pas correctement, alors tout le reste de l'organisme sera imprégné de ce dysfonctionnement. Vous aurez donc des jambes lourdes, des douleurs derrière les genoux, un ventre gonflé et même parfois les bras et le visage gonflé.

**Je reçois également beaucoup de femmes enceintes.** Celles-ci peuvent avoir recours au drainage lymphatique à partir du troisième mois. Bien entendu, il n'est pas question de toucher le ventre mais plutôt de drainer le cou (au niveau des ganglions) et/ou les jambes.

Ensuite, **j'accueille aussi de plus en plus d'hommes.** Ces derniers viennent souvent après avoir subi une opération chirurgicale comme un lifting du corps ou du visage. Effectivement, en post-opératoire le drainage lymphatique manuel améliore la cicatrisation puisqu'il facilite le renouvellement cellulaire qui lui-même permet une réparation tissulaire.

## - Pour avoir des résultats optimaux à quel rythme préconisez-vous de faire des drainages lymphatiques ?

**Après un vrai drainage lymphatique, une personne qui ne présente pas de problèmes de santé particuliers, verra un effet immédiat.** Mais, pour bien relancer un système lymphatique en berne et pour maintenir les effets du drainage sur le long terme, **je préconise de faire cinq séances sur cinq semaines puis deux autres à quinze jours d'écart. Ensuite, pour l'entretien, je propose une séance par mois.** Il peut être bon également de venir aux changements de saisons afin d'éviter une stase de la lymphe.

Si l'on suit ce rythme, les effets du drainage seront bien entendu thérapeutiques, mais aussi esthétiques. En outre, visuellement **il aura pour effet de remodeler la silhouette, de l'affiner.** Son impact sera aussi perceptible sur le visage : **la peau**

**paraîtra retendue et le teint plus lumineux. Par ailleurs, le sommeil, grâce à l'évacuation des toxines, sera également plus réparateur et l'humeur, bien souvent, meilleure.**