

Christopher
VASEY

MON
Circulation,
DRAINAGE
détoxification,
LYMPHATIQUE
immunité

JouVence

Du même auteur aux Éditions Jouvence:

Calmer les douleurs par la naturopathie
Petit Cahier d'exercices de naturopathie
Mon grand guide de naturopathie
Je mange moins de sel, c'est parti !
Entretenir son immunité pour se prémunir des virus
Le système lymphatique: votre nouvel allié santé
Je mange sainement au quotidien, c'est parti !
Les carences, c'est fini !
Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !
Je détoxique mon foie, c'est parti !
Manuel de détoxification
L'équilibre acido-basique
Gérez votre équilibre acido-basique
Prévenir et vaincre la grippe

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN: 978-2-88984-057-1

Couverture: Éditions Jouvence

Correction: Catherine Guichardon

Mise en pages: SIR

Schémas intérieurs: Éditions Jouvence,
sauf © Rosalie Vasey, p. 14, 15, 18, 65

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction	5
1. La circulation générale des liquides dans le corps	7
2. Le système lymphatique et la lymphe	12
3. La circulation de la lymphe dans les vaisseaux lymphatiques....	20
4. Le système lymphatique et les défenses immunitaires	24
5. Le système lymphatique et l'élimination des toxines	31
6. L'affaiblissement du système lymphatique et ses causes	37
7. Les maladies du système lymphatique.....	44
8. Le drainage lymphatique et l'automassage lymphatique.....	55
9. Les différentes manœuvres de drainage lymphatique	68
10. L'automassage des différentes parties du corps.....	81
11. Renforcer les effets du drainage lymphatique en stimulant les émonctoires.....	113
Conclusion	120

Une connaissance approfondie du système lymphatique n'a été acquise qu'à partir du xx^e siècle. De nombreuses recherches ont en effet mis en évidence sa structure et son mode de fonctionnement. Il a été ainsi révélé toute l'importance du système lymphatique, non seulement pour la circulation des liquides dans le corps, mais aussi pour son rôle fondamental au niveau de la détoxification de l'organisme et des défenses immunitaires.

Le peu de connaissances sur le système lymphatique qui avait prévalu jusque-là explique que les moyens thérapeutiques dont on disposait au départ étaient rares. Voilà pourquoi, la mise au point de la méthode de soin qu'est le drainage lymphatique par le D^r Emil Vodder, dans les années 1930, doit être saluée comme un grand bienfait.

Le plus souvent, cette méthode est exercée par des professionnels, il est cependant possible de la pratiquer individuellement sous forme d'automassage lymphatique.

Chacun peut ainsi l'utiliser à titre préventif pour sa santé en général, ou à titre thérapeutique pour se soigner lors de maux pas trop sévères,

ou en complément au drainage lymphatique effectué par un professionnel.

Après une présentation générale du système lymphatique et des problèmes de santé qui y sont liés, ce livre vous montre quelles sont les différentes manœuvres à la base du drainage lymphatique, puis comment les utiliser lors du massage des différentes parties du corps.

Chapitre 1

La circulation générale des liquides dans le corps

Le corps : du solide ou du liquide ?

Le corps est souvent considéré comme une machine faite de rouages solides (les organes) dans laquelle circulerait un peu de liquide (le sang, la lymphe...). Le corps serait ainsi construit avec des matériaux « secs » et « durs », les liquides ne constituant qu'un composant négligeable ou très secondaire dont le rôle se limiterait à huiler la mécanique et à transporter différentes substances d'une partie du corps à l'autre.

En réalité, les liquides sont présents dans le corps en quantité beaucoup plus importante que les solides.

Comme l'enseigne la physiologie, notre corps est composé à 70 % de liquide. Chez un être humain pesant 80 kg, cela représente 56 kg, autrement dit un peu plus que les deux tiers de son poids. On est donc bien loin d'un corps construit en « dur », dans lequel se trouverait « un peu » de liquide.

Lorsque l'on parle de circulation de liquide, bien des gens ne pensent qu'au sang se déplaçant dans les vaisseaux sanguins grâce au travail du cœur qui agit comme une pompe. Mais le sang n'est qu'un des liquides du corps, celui qui circule le plus en surface. Il en est d'autres plus en

profondeur : la lymphe, le sérum extracellulaire et le sérum intracellulaire.

Les liquides organiques et les compartiments corporels

Les liquides que contient le corps ne sont pas mélangés les uns aux autres. Ils sont au contraire séparés et répartis dans différents compartiments de l'organisme situés plus ou moins en profondeur.

Le sang appartient au premier compartiment, car il est le liquide le plus en surface. La quantité de sang présente dans le corps humain correspond à 5 % de son poids. Le sang circule à l'intérieur du réseau vasculaire, qui est fait d'artères, de veines et de capillaires. Les artères sont de gros vaisseaux qui conduisent le sang pompé par le cœur, dans tout l'organisme. Les veines ont un plus petit diamètre et ramènent le sang au cœur. Entre le réseau artériel et veineux se trouvent les capillaires, qui sont des vaisseaux extrêmement fins, qui font la jonction entre artères et veines.

Dans le compartiment directement en dessous du sang se trouvent deux liquides : le sérum extracellulaire et la lymphe.

Sang	5 %
Sérum extracellulaire (liquide interstitiel) et lymph	15 %
Sérum intracellulaire	50 %

Figure 1
Les trois compartiments ou étages corporels

Le sérum extracellulaire, comme son nom l'indique, se trouve à l'extérieur des cellules. Il remplit les petits espaces ou interstices qui séparent les cellules les unes des autres, d'où également son nom de liquide interstitiel.

Il est le liquide qui constitue l'environnement des cellules, le grand océan dans lequel elles « baignent ». Du sang, qui est l'étage supérieur, le liquide interstitiel reçoit de l'oxygène (sous forme liquide) et des substances nutritives. Il les transporte ensuite aux cellules, lieu de leur utilisation. C'est également lui qui reçoit les déchets et résidus (les toxines) que produisent les cellules et qui les conduit au compartiment supérieur, celui du sang d'où ils seront emmenés aux émonctoires (foie, reins...) pour être filtrés et éliminés.

La lymphe se situe sur le même étage que le sérum extracellulaire. Elle débarrasse ce dernier d'une partie des toxines en provenance des cellules et les emporte jusqu'au sang. Les vaisseaux lymphatiques dans lesquels circule la lymphe se déversent en effet dans le sang au niveau des veines sous-clavières (à la base du cou). De là, les toxines seront dirigées vers les émonctoires. Les émonctoires sont des organes chargés d'extraire les toxines hors du sang et de les rejeter vers l'extérieur. Il y a cinq émonctoires : le foie, les intestins, les reins, la peau et les poumons.

À eux deux, le sérum extracellulaire et la lymphe représentent 15 % du poids du corps.

Le compartiment suivant, le plus en profondeur, est celui du **sérum intracellulaire**. Il est composé du liquide situé à l'intérieur des cellules et représente 50 % du poids du corps.

Les quatre liquides que sont les sérums intra- et extracellulaires (le liquide interstitiel), le sang et la lymphe constituent ce que la médecine naturelle appelle le terrain, c'est-à-dire l'environnement dans lequel vivent les cellules, par analogie au sol (le terrain) dans lequel poussent les plantes. Les sérums intra- et extracellulaires sont en contact direct avec les cellules, mais le sang et la lymphe ne le sont qu'indirectement.

La santé des cellules, et donc du corps entier, dépend de la qualité du terrain.

Chapitre 2

Le système lymphatique et la lymphe

Le système lymphatique débute par des capillaires lymphatiques. Comme les capillaires sanguins, ils sont extrêmement petits (bien que cinq à dix fois plus grands que ceux-ci). Ils ont la particularité de débiter en cul-de-sac. En effet, la circulation de la lymphe ne se fait pas en circuit fermé, autrement dit avec des vaisseaux qui se rejoignent pour former un circuit dans lequel la lymphe tourne « en rond ». Les **capillaires lymphatiques** débiterent au contraire un peu partout dans les tissus et ils le font avec une extrémité borgne, c'est-à-dire fermée. Tous les tissus du corps (excepté les os, les dents et les nerfs) sont donc parcourus par une multitude de capillaires lymphatiques qui, par convergence de plusieurs d'entre eux, deviennent des **vaisseaux lymphatiques**.

En se rejoignant, plusieurs vaisseaux lymphatiques forment à leur tour des vaisseaux de plus grande dimension, appelés **canaux collecteurs**, car ils collectent la lymphe transportée par de nombreux vaisseaux lymphatiques. Il y a d'une part le canal thoracique gauche qui débute un peu au-dessus du nombril et monte jusqu'à la base du cou. C'est le plus gros vaisseau du système lymphatique : il mesure 50 cm de long et a un diamètre d'environ 5 mm. Il collecte la lymphe de tout le réseau lymphatique en dessous