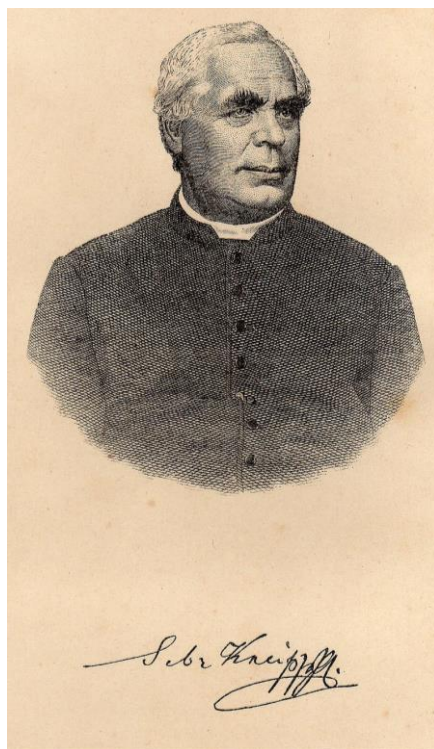


# Sebastian Kneipp



## Biographie

*Meine Wasserkur* ([d](#))

**Naissance**

[17 mai 1821](#)  
[Stephansried](#) ([d](#))

**Décès**

[17 juin 1897](#) (à 76 ans)  
[Bad Wörishofen](#)

**Nationalité**

[Allemand](#)

**Activités**

Nutritionniste, [guérisseur](#), [prêtre](#), [écrivain](#)

Autres informations

**Domaine** [Médecine non conventionnelle](#)

**Religion** [Église catholique](#)

**Distinction** [Ordre du Saint-Sépulcre](#)

**Sébastien Kneipp** (prononciation allemande : /zébastiân(e) knaïp/) est né le [17 mai 1821](#) à [Stephansried](#) ([Allemagne](#)) et mort le [17 juin 1897](#) à [Bad Wörishofen](#) ([Allemagne](#)). C'était un prêtre catholique allemand qui est à l'origine de cures (thérapies) naturelles (soins par l'eau froide, les plantes, etc.) portant son nom (en allemand Kneipp-Kur).

## Biographie

Sébastien Kneipp est né à Stephansried, près de Ottobeuren. De famille pauvre, il dut travailler, étant enfant, pour subvenir aux besoins de celle-ci, et ce ne fut qu'à l'âge de vingt-trois ans qu'il eut la possibilité de fréquenter le lycée.

Étant lycéen, il fut atteint de tuberculose et tout bonnement condamné par son médecin traitant. Il retrouva l'espoir à la lecture d'un livre de médecine naturelle (de [Johann Siegmund Hahn \(de\)](#) : *Unterricht von Kraft und Wirkung des frischen Wassers* [Cours sur la force et l'efficacité de l'eau froide] qui traitait de soins à partir d'eau froide. En plein hiver, il prit des bains en rivière, améliora les techniques de Hahn et guérit effectivement de sa [tuberculose](#).

Étant étudiant en théologie à Dillingen, puis à [Munich](#), il fut amené à soigner quelques collègues et, en 1854, il contribua avec efficacité à lutter contre l'épidémie de [choléra](#). De plus en plus de malades s'adressaient à lui pour guérir, alors même que des esprits critiques l'accusaient sans cesse de charlatanisme.

À partir de 1855, Kneipp fut envoyé au couvent de Wörishofen (actuellement Bad Wörishofen [Wörishofen-lès-Bains], en Bavière). En plus de son ministère religieux, il perfectionna ses méthodes thérapeutiques et en 1880 fut fondé en ce même lieu le premier établissement de bains.

Après la guerre de 1870 avec la France, les médecins allemands durent constater que Sébastien Kneipp avait soigné des soldats allemands considérés par eux comme étant incurables, et de ce fait, lui remirent une médaille.

C'est en 1886 que parut son ouvrage *Meine Wasserkur* [Ma Cure d'eau], grâce auquel il enseigna sa méthode de guérison par l'eau. Deux ans plus tard fut édité *So sollt ihr leben* [C'est ainsi qu'il vous faut vivre], c'est-à-dire un recueil de conseils au sujet de l'alimentation, de l'activité corporelle et d'un style de vie sans excès. Le cercle de ses patients grandit considérablement, des sociétés appliquant la méthode Kneipp furent fondées. Il prodigua même, en 1894, ses conseils au [pape Léon XIII](#).

La méthode Kneipp est fondée sur cinq piliers :

- l'[hydrothérapie](#) (soigner par l'eau) ; la force curative de l'eau est employée de diverses manières dont les plus appliquées sont les jets d'eau froide [*Wassergüsse*] et la marche, à la façon de la cigogne, dans un bassin d'eau froide [*Wassertreten*], toujours après échauffement ;
- la [phytothérapie](#) (soigner par les plantes) ;
- l'**activité physique** (soigner par le mouvement), qui cible autant le corps que les organes ; les vêtements amples sont recommandés, ainsi que la promenade à pieds nus [*Barfusslaufen*] qui constitue une « méthode douce d'endurcissement ».
- la [diététique](#) (soigner par une alimentation rationnelle),
- et un **style de vie sain et équilibré**.

À la fin de sa vie, plus de 100 établissements dans le monde utilisaient sa méthode.

Sébastien Kneipp mourut à [Wörishofen](#). La ville est de nos jours un lieu de cure célèbre [Kneipp-Kurort].

## Historique

Certains peuples de l'[Antiquité](#) d'Europe Occidentale entrevoyaient une certaine influence de l'eau froide et de l'eau chaude sur l'organisme humain, dans le but de fortifier la résistance et la santé. Les [thermes romains](#), entre autres, étaient des lieux de santé, d'étude et de socialisation.

Il est difficile d'identifier le réel fondateur de l'hydrothérapie. Le plus logique est de prêter cette invention à Vincenz Priessnitz (1799-1851)<sup>[1]</sup> : il est dit qu'adolescent, regardant un chevreuil ayant une patte cassée venir soigner sa blessure dans un cours d'eau (ou un étang selon les sources), il eut l'idée de plonger son doigt, blessé lors d'une coupe de bois, dans l'eau glaciale, et vécut une étrange guérison. De soins vétérinaires à base d'eau, il élargit sa palette d'offres thérapeutiques, jusqu'à la fondation d'un sanatorium dans sa maison familiale, à Gräfenberg. L'historien de la médecine Roy Porter raconte que dans la seule année 1839, son sanatorium reçut des milliers de personnes<sup>[2]</sup>. L'histoire de Priessnitz est importée en 1842 en Angleterre par plusieurs médecins, dont James Manbu Gully (1808-1883).

Le nom traditionnellement associé à l'hydrothérapie est celui de l'abbé [Kneipp](#)<sup>[3],[4]</sup>. L'histoire raconte que lycéen, Sebastian Kneipp contracta la tuberculose et fut condamné par son médecin traitant. C'est le livre de Johann Sigmund Hahn en pleine période de renouveau hygiéniste, qui lui redonna l'espoir ainsi que la santé en prenant des bains de rivière en plein hiver. Plus tard le « curé de la thérapie par l'eau » construisit sa méthode dite Kneipp qui repose sur cinq pratiques<sup>[4]</sup> :

- l'hydrothérapie ;
- la [phytothérapie](#) ;
- l'activité physique ;
- la [diététique](#) ;
- et un style de vie « sain ».

D'autres prétendants au titre de fondateur de l'hydrothérapie firent ensuite leur apparition, comme Hufeland, Baldou et d'autres encore<sup>[5]</sup>.

## Les principes de l'hydrothérapie

La peau contient d'innombrables terminaisons nerveuses. Celles-ci transmettent entre autres au cerveau les indications du chaud et du froid. Le cerveau joue ensuite un rôle de thermorégulateur pour maintenir la température constante du corps à 37 °C. Sur la peau, l'eau froide ou chaude provoque une irritation (confusion rougeur liée à l'afflux de sang et irritation en tant que réaction immunitaire)

L'irritation froide rétrécit les vaisseaux capillaires. Du sang chaud est alors expédié de l'intérieur et provoque un réchauffement plus intense qui suit le refroidissement passager de la peau traité et de ses alentours.

Lors d'une irritation chaude, les pores et les canaux sanguins de la peau se relâchent, davantage de sang y circule et excite le système de refroidissement. Cela provoque la transpiration (ceci est très confus car les conséquences se confondent avec les causes).

L'essentiel des revendications de l'hydrothérapie revendiquent le caractère curatif "divin" de l'eau.

### **Les différentes approches**

L'hydrothérapie peut aujourd'hui se décliner en trois techniques thérapeutiques distinctes :

- la [balnéothérapie](#) : utilisation des bienfaits de l'eau et des bains ;
- le [thermalisme](#) : ou crénothérapie concerne l'utilisation des eaux minérales à des fins thérapeutiques ou de bien-être ;
- la [thalassothérapie](#) : utilisation dans un but préventif ou curatif du milieu marin.