

Technique du lavement:

Réservez une demi-heure pour cette opération pendant laquelle vous ne voulez pas qu'on vous dérange. Voici les différentes étapes incontournables:

- 1) Visser la sonde spéciale sur embout, devant la vanne. Fermez la vanne: fermé, le robinet sera perpendiculaire au tuyau entre la vanne et la poche. Remplir la poche avec de l'eau bien tiède à 30 °C environ. Mettre 1 cc de sel dans cette eau pour créer une solution physiologique, beaucoup moins agressive que l'eau toute seule.
- 2) Accrocher la poche du lavement à 1 - 1.50 m de hauteur (poignée de porte, crochet de la douche, etc.) : plus l'eau est placée haut, plus la pression sera grande sur le gros intestin, plus l'eau rentrera rapidement, mais aussi avec plus de vigueur. Il faut donc trouver votre dosage personnel entre douceur et lenteur d'une part et véhémence et rapidité de l'autre. Il vaut mieux passer allongé au sol plus de temps la première fois avec une poche qui est à la hauteur d'une poignée de porte ou d'un tabouret.
- 3) Purger votre sonde pour enlever les grandes bulles d'air qui obstrueront sinon l'infiltration de l'eau dans votre corps. Les petites bulles d'air n'ont aucune incidence négatives. Vérifier aussi que le tuyau d'adduction n'a pas de plis qui obstruerait la descente de l'eau.
- 4) Mettre de la Vaseline sur la pointe de la sonde et sur le muscle de votre rectum: vous pouvez entrer 2 à 4 cm dans votre rectum sans vous gêner. Placer ensuite la sonde à côté de la couverture de manière à pouvoir la saisir facilement d'une main une fois couché et assister à vue d'oeil à la vidange de la poche.
- 5) Se mettre couché sur une bonne couverture recouverte d'une serviette en position de chien de fusil *côté gauche* (surtout pas position « arabe »). La serviette est utile pour absorber l'eau qui s'échappe la vanne. Cette fuite est inévitable, la vanne n'ayant pas les standards d'une montre suisse étanche. La fuite peut aussi provenir de votre sonde mal introduite ce qui en revanche est à éviter. Mais ce n'est pas un drame si cela arrive pourvu que vous vous rendiez compte.
- 6) Étirer ensuite la jambe gauche au sol de façon à libérer l'anus; saisir la sonde de votre main droite et l'introduire gentiment dans le rectum.
- 7) Une fois que la sonde a bien passé le barrage musculé du rectum, vous ouvrez la vanne à nouveau avec votre droite. Vous sentirez aussitôt l'eau pénétrer dans votre gros intestin.
- 8) Aidé par l'afflux d'eau qui ouvre le passage, vous pouvez enfoncer doucement la sonde dans votre rectum pour que l'eau puisse vraiment pénétrer plus loin. Vous sentirez alors si votre eau est un peu trop chaude ou trop froide, mais le corps l'aura vite transformé dans une bonne température.
- 9) Si vous sentez venir des spasmes, fermez la vanne et massez votre ventre tout en serrant bien la sonde avec votre rectum pour pas qu'elle vous échappe en dehors. Le bras gauche reste toujours sous votre tête ou à côté, si vous utilisez un coussin. Tant pis pour les gauchers: tout sera fait avec votre droite, c'est la position du gros intestin à la sortie de votre corps qui vous oblige à tout faire sur le côté gauche. Parlez à vos intestins pour

Jeûnons ensemble au quotidien
calmer les crampes! Expliquez-leur que ce n'est pas encore le moment d'aller à selle.

10)Observer le moment de la vidange complète de la poche: vous verrez que l'eau s'arrête de descendre à mi-chemin entre vous et la poche suspendu derrière vous, quelques cm au-dessus de votre corps: elle n'a plus assez de pression pour aller plus loin.

11)Fermer ensuite la vanne avant de la sortir pour éviter que le dernier jet d'eau vous asperge (ce qui n'est pas un drame mais cette eau peu à nouveau paniquer certains).

12)Rester environ 3 à 5 minutes, ce qui est très long, dans une position couchée sur le dos. Tournez-vous aussi sur le côté droit pour permettre à l'eau de bien s'infiltrer dans vos intestins. Vous pouvez aussi cambrer votre dos pour permettre à l'eau de circuler. N'ayez crainte, le passage entre l'intestin et le grêle étant hermétiquement fermé, vous n'infiltrerez pas d'eau dans cette zone stérile.

13)Une fois que l'eau a pu se répandre dans vos entrailles, vous sortez gentiment la sonde, surtout lorsque les orifices de la sonde que vous sentirez bien et qui se trouvent au bout de la sonde passent le rectum, vous allez à selle et vous prenez votre lecture pendant les temps d'attente où vous ne ressentez rien à part quelques gargouillements qui vous signalent qu'il reste toujours de l'eau, de l'air et des matières à évacuer.

Le lavement est un bon exercice de yoga! Prenez votre temps et parlez à votre corps, le « temple du Saint-Esprit », écoutez-le.