

# Indications générales pour la réalisation d'enveloppements

## Matériel d'enveloppement

Dimensions optimales des tissus utilisés pour toutes les parties importantes du corps :

- **Tissu intérieur = tissu qui porte la substance** (coton lisse en double épaisseur) d'environ 28 cm de large
- **Tissu intermédiaire** (coton gratté en double épaisseur ou tissu éponge) d'environ 32 cm de large
- **Tissu extérieur** (laine, molleton ou drap de bain en tissu éponge) d'environ 23 cm de large

La **longueur** (140 cm) est identique pour tous les tissus.

Les **tissus pour les enfants** ont une longueur égale à 1,5 fois le tour du corps.

Pour la **largeur**, on prend la mesure de la taille à l'aisselle.

Pour les **enveloppements à l'huile** et les **cataplasmes**, on peut utiliser de vieux tissus en coton (vieux mouchoirs, torchons à vaisselle, draps de lit à déchirer).

## Préparation du patient, de la pièce et du matériel

### Le patient

- Le dernier repas doit avoir été pris au moins une demi-heure auparavant.
- Vider la vessie avant l'application.
- Les pieds doivent être chauds ! Au besoin, utiliser une bouillotte ou un bain de pieds (faute de quoi la chaleur due à l'enveloppement peut monter vers la tête et les pieds risquent de se refroidir davantage).
- Enlever tous les vêtements qui serrent ; de même pour les montres, les bijoux, etc.

**La pièce** Bien aérer, température agréable, pas de courant d'air ; aucun fond sonore, pas de lumière directe sur les yeux ; cela vaut aussi pour le repos après l'application (voir plus bas).

**Le matériel** Préparer et disposer près du lit à portée de main tout ce dont on a besoin pour la mise en œuvre : traversin pour les genoux, petit coussin pour la nuque, accessoires pour l'enveloppement.

Bouillotte : remplie d'eau chaude (pas complètement), purgée de son air (mettre la bouillotte à plat sur la table, tenir l'orifice vertical de sorte que tout l'air puisse s'échapper).

### Position et mise en œuvre

Autant que possible, position dorsale. Au besoin, le tronc sera redressé avec un soutien pour les bras. Étaler le tissu extérieur et le tissu intermédiaire sur le lit à l'emplacement de la partie du corps concernée ; le patient s'y étend, puis on referme les tissus l'un après l'autre au-dessus de celui qui porte la substance en épousant les formes du corps.

Placer le traversin pour les genoux (ou quelque chose d'analogue), couvrir le patient, épaules comprises. Éviter de serrer dans la région du cou. En cas de sensation d'oppression dans la région cardiaque et/ou de manque d'air, laisser les mains découvertes. Placer un petit oreiller sous la nuque afin que le patient n'ait pas à soutenir lui-même sa tête. Enlever la bouillotte des pieds ! Couvrir ces derniers même sur les côtés, sans pression sur les orteils ; ne pas replier la couverture sous les talons.

**Température** Enveloppement chaud et humide : éventer le tissu chaud près de la partie du corps concernée, puis le mettre en place aussi chaud que possible.

Fièvre supérieure à 39 ° : choisir une température inférieure de deux degrés, cela exercera un effet rafraîchissant.

**Préparation de l'infusion** Verser un litre d'eau bouillante sur la plante séchée, laisser infuser 3 à 5 minutes et mettre le liquide dans une bouteille isotherme en le passant.

**Teintures mères** Une cuillère à thé pour une tasse d'eau ou une cuillère à soupe pour environ ½ litre d'eau

**Repos après l'application** Un temps de repos doit suivre tout enveloppement. Il commence lorsqu'on enlève les tissus et constitue un élément important de l'application. Il dure généralement 30 minutes.

**Après le soin** Une fois les tissus enlevés, rincer le tissu intérieur à l'eau claire et le mettre à sécher ; il peut servir plusieurs fois. Les cataplasmes ne sont utilisés qu'une seule fois.

## Fiche technique :     **Enveloppement du cœur à l'arnica**

### **Particularités**

- Important : Échange avec le médecin traitant avant et après l'application !
- Peut être renouvelé au besoin plusieurs fois par jour, même par le patient lui-même la nuit.

### **Matériel**

- Une petite cuvette
- Teinture mère d'arnica (Weleda 20 %, fleurs und racines) 1 cuiller à café pour une tasse d'eau
- Tissu intérieur (en coton, de la taille d'un gant de toilette) plié deux à quatre fois
- Environ 150 ml d'eau tiède, certains patients atteints d'angine de poitrine la demandent chaude. Même en cas de fièvre, pas trop froide ! Pour cette compresse, les patients indiquent exactement et immédiatement quelle température est la plus efficace, autant que possible, questionner le patient auparavant.
- Tissu extérieur (laine, molleton ou drap de bain en tissu éponge) plié de sorte à être un peu plus grand que le tissu portant la substance.

### **Mise en œuvre de l'application**

- Plier le tissu intérieur aux bonnes dimensions
- Mettre l'eau et la teinture mère dans la cuvette : 1 cuiller à thé de teinture mère pour 150 ml d'eau
- Plonger le tissu intérieur dans la cuvette, l'essorer soigneusement et le placer sur le cœur (sternum !)
- Le recouvrir avec le tissu extérieur
- Couvrir le patient, voir « installation »
- Laisser agir 30 minutes, ou aussi longtemps que la compresse est ressentie comme agréable
- Pour terminer, enlever les deux tissus
- Ensuite, 30 minutes de repos