

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 : Cataplasme au fromage blanc

Particularités

- En cas d'inflammation locale, un cataplasme au fromage blanc trop froid provoque en réaction un réchauffement excessif de l'endroit concerné. Pour cette raison, il ne faut jamais utiliser le fromage blanc au sortir du réfrigérateur ; il doit être utilisé tiède.
- Avant l'application, laisser s'écouler le petit lait en excès (passoire).
- Au besoin, on peut ajouter au cataplasme prêt des gouttes d'arnica teinture mère, par exemple (voir plus bas).

Matériel

- Fromage blanc = seulement du fromage blanc maigre, autant que possible bio
- Alèse pour protéger le lit du petit lait (cela mouille beaucoup)
- Planche en bois ou plateau, spatule ou gros couteau pour étaler
- Bouillottes (pas d'eau bouillante, car les protéines cailleraient) pour amener le fromage blanc à la température du corps, par exemple en cas de bronchite humide
- Tissu interne d'une taille appropriée
- Tissu intermédiaire, tissu extérieur (molleton épais ou drap de bain dans le cas d'un enveloppement de la poitrine)

Mise en œuvre

- Ouvrir le tissu interne sur la planche ou le plateau
- Étaler le fromage blanc (1 cm d'épaisseur) sur une surface correspondant à la zone à traiter et replier le tissu de tous les côtés.
- On peut au besoin ajouter une teinture mère ou un autre médicament sur le tissu, du côté où il sera appliqué, et le répartir sans trop appuyer.
- Mettre le cataplasme en place et le recouvrir avec le tissu intermédiaire et le tissu extérieur.

Durée de l'application :

- Dans le cas d'une application froide (par exemple mastite, distorsion, arthrite aiguë) : enlever le cataplasme quand le fromage blanc est désagréablement chaud.
- Dans le cas d'une application tiède (par exemple bronchite humide), le cataplasme peut rester en place plusieurs heures, jusqu'au moment où le fromage blanc sèche et commence à s'effriter. À partir de ce moment, la chaleur s'accumule et entraîne un effet contraire à celui que l'on recherche.

Pendant l'application, le patient doit rester au lit bien couvert.

- Pour terminer, laver la peau avec de l'eau à la température du corps et sécher.

Après l'application

- Laver les tissus, jeter le fromage blanc.