

# 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 de chou blanc

### Matériel

- Feuilles de chou blanc fraîches (bio)
- Planche à découper en matière plastique
- Couteau tranchant
- Bouteille en verre en tant que rouleau (ôter l'étiquette) ou rouleau à pâtisserie en marbre (le bois absorberait une partie du liquide)
- Pour des compresses sur le ventre, bouillotte et sac en plastique (alimentaire)
- Tissu en coton
- Pour des cataplasmes sur le ventre : tissu en molleton mince ou serviette de bain en tissu éponge
- Pour les articulations : bande élastique ou sparadrap

### Préparation

- Enlever et jeter les feuilles externes du chou
- Enlever avec le couteau les grosses côtes
- Disposer les feuilles les unes à côté des autres sur la planche à découper
- Passer dessus avec la bouteille pour que le jus sorte et que le chou devienne vitreux
- En cas de lymphostase, couvrir les feuilles de chou avec un sac à congélation (alimentaire) et les réchauffer légèrement avec la bouillotte pour ne pas enlever de chaleur à la zone concernée, par exemple le ventre. (Si le chou était mis froid sur le ventre, l'organisme déjà affaibli devrait commencer par utiliser ses forces pour réchauffer les feuilles au lieu de mettre à profit l'effet du chou.)
- Lorsqu'on traite l'abdomen, placer un grand tissu en molleton ou un drap de bain sous le ventre. Disposer les feuilles de chou les unes à côté des autres sur tout l'abdomen du patient, recouvrir d'un tissu et du tissu en molleton, le plus près possible du corps, fixer avec des épingles à nourrice ou du sparadrap.
- Lorsqu'on traite une articulation, on fixe le chou avec une bande élastique.
- En cas de processus inflammatoire, placer les feuilles de chou à température ambiante.

### Mise en œuvre

- Disposer les feuilles de chou les unes à côté des autres sur la zone concernée.
- Recouvrir avec le tissu en coton.
- Envelopper le plus fermement possible avec un tissu en molleton ou une bande.

### Durée

1 à 12 heures

### Après l'application

- Enlever les feuilles et les jeter
- En cas de besoin, rincer la zone traitée à l'eau tiède
- Conserver le chou dans un tissu humide à température ambiante (pas dans le réfrigérateur).

### Attention

- Des douleurs passagères peuvent survenir.