

Un remède de grand-mère:  
**LES COMPRESSES,**  
utiliser pour quoi?

# LA COMPRESSE, LE CATA- PLASME OU L'ENVELOPEMENT

## Le remède approuvé

### GÉNÉRALITÉS

On distingue les enveloppements chauds et les enveloppements froids:

- **Les compresses froides** sont changées dès qu'elles atteignent la température du corps. Cela peut déjà être le cas après 5 à 10 minutes, ou encore lorsque l'enveloppement est sec.  
*Indication:* en cas de douleurs et d'inflammations au stade aigu, le froid soulage ou calme la douleur et permet que l'inflammation n'augmente pas ou qu'une accumulation de liquide ne se produise pas.

- **Les compresses chaudes** en revanche, ont tendance à rester plus longtemps sur la peau. L'enveloppement est retiré lorsqu'il est jugé désagréable. La chaleur peut être prolongée au moyen d'une bouillotte ou d'un coussin chauffant (coussin de cerises ou de pépins de raisin).

*Indication:*

Chaleur douce: l'expérience montre que, pour certaines maladies, les cataplasmes tempérés sont les plus bénéfiques. C'est le cas, par exemple, pour les otites et les douleurs nerveuses.

Chaleur intense: en cas de douleurs chroniques avec ou sans tensions musculaires et pour toutes les inflammations locales dont le stade a dépassé le premier stade aigu. Là il ne s'agit plus d'empêcher le processus inflammatoire, mais plutôt de l'amener à maturité. Dans ce contexte, l'évacuation du pus est favorisée en cas de début de suppuration. Cela n'est toutefois possible que si l'écoulement est dirigé vers l'extérieur.

### APPLICATION

**À quoi faut-il faire attention lors de l'application d'un cataplasme?**

- Les enveloppements ne doivent être appliqués que dans des pièces bien chauffées.
- Les cataplasmes ne doivent être appliqués que sur les parties chaudes du corps, surtout les pieds (si nécessaire, réchauffer les pieds, préchauffer le lit ou donner des boissons chaudes).
- Avant d'appliquer l'enveloppement, il faut vider la vessie et les intestins.
- Pendant l'enveloppement, il faut rester allongé, calme et détendu, c'est-à-dire ne pas entretenir une discussion, lire, discuter sur son portable ou faire quoi que ce soit d'autre.
- Après l'application d'un cataplasme, il convient de respecter un temps de repos d'environ 30 minutes.

#### TIP:

Il ne faut pas appliquer d'enveloppements sur les mollets des enfants de moins de 6 mois, ceux-ci sollicitent trop la circulation sanguine. Tous les autres cataplasmes peuvent être appliqués sous surveillance.





## ENVELOPPEMENT DE POMMES DE TERRE (CHAUD)

L'enveloppement de pommes de terre est un enveloppement particulièrement gratifiant. Les pommes de terre sont disponibles tout au long de l'année et généralement disponible à la maison.

L'enveloppement de pommes de terre convient bien aux débutants, car il conserve sa chaleur et ne nécessite pas de temps d'attente.

### Domaine d'application:

L'enveloppement de pommes de terre convient partout où il est nécessaire d'apporter de la chaleur et de stimuler l'élimination. Par exemple en cas de:

- Douleurs dorsales
- Tensions de la nuque
- Arthrose
- Toux/bronchite
- Maux de gorge
- Inflammation de la vessie

Ce cataplasme convient aux enfants et aux adultes.

### Matériel à utiliser:

- 4 – 6 pommes de terre
- Tissu intérieur (serviette ou gaze)
- Linge intermédiaire ou papier ménage
- Linge extérieur (serviette ou gaze)
- Matériel de fixation

### Instructions:

Placer les pommes de terre cuites avec leur peau sur le tissu intérieur. Replier tous les bords latéraux du torchon (comme un paquet). Puis écraser les pommes de terre avec le poing jusqu'à ce qu'elles soient très tendres et ensuite on les enveloppe avec du papier ménage. Le paquet peut maintenant être entouré d'un linge extérieur/triangle fin.

Attention, vérifiez d'abord la compatibilité de la chaleur avec la personne. Appliquer lentement le cataplasme sur l'endroit déterminé. (En cas de toux/bronchite, mal de gorge sur la poitrine et en cas de cystite sur le ventre.)

### Durée de l'action:

Le cataplasme peut être appliqué tant qu'il est chaud ou pendant toute la nuit sur la zone concernée. Ensuite, masser la peau avec de l'huile.



#### TIP:

La chaleur stimule la circulation sanguine, ce qui favorise l'élimination des agents pathogènes et a un effet antispasmodique. En outre, la chaleur aide aussi à se détendre.





## ENVELOPPEMENT DES MOLLETS / CHAUSSETTES AU VINAIGRE (FROID)

### Domaine d'application:

- Faire baisser la fièvre

### Mode d'action:

L'enveloppement froid extrait la chaleur du corps. Cela n'est toutefois possible que si l'enveloppement est froid de manière continue. Dans le cas contraire, le corps est invité à se réchauffer par de brèves impulsions de froid, ce qui a exactement l'effet inverse d'une baisse de la fièvre.

La condition préalable à la réussite de l'enveloppement des mollets pour faire baisser la fièvre est que le corps soit bien chaud (y compris les mains et les pieds). L'enveloppement a l'effet escompté que si la circulation sanguine de l'ensemble de l'organisme n'est pas perturbée. Les personnes fiévreuses ont souvent les pieds ou les mains froids malgré la fièvre. Dans ce cas, il faut les réchauffer (bain de pieds et de mains).

### Matériel:

- 2 chiffons en coton ou 2 paires de chaussettes en coton (ou en laine)
- 1 bol d'eau froide (eau tempérée)
- Éventuellement protection de lit, serviettes éponges
- Éventuellement du vinaigre ou du jus de citron

### Instructions:

Le fait d'envelopper les mollets/pieds chauds peut faire peur, c'est pourquoi on utilise généralement de l'eau tempérée. La température de l'eau doit toutefois être inférieure de quelques degrés à la température de la fièvre ! Ensuite, lors du lavage des enveloppements, la température de l'eau est un peu plus fraîche. Si tu le souhaites, tu peux ajouter du vinaigre ou du jus de citron à l'eau. Ces deux éléments renforcent l'effet rafraîchissant, mais ne sont pas nécessaires.

L'enveloppement du mollet va de la cheville au creux du genou et se fait de manière bilatérale. Placer éventuellement une protection de lit sous les jambes (serviette éponge). Plonger maintenant le linge intérieur dans l'eau, l'essorer, informer la personne du froid attendu, puis on peut enrouler les linges mouillés autour des mollets en les serrant bien. Ensuite, on enroule la serviette éponge autour des jambes. Ou bien, on enfle des chaussettes essorées et par-dessus on enfle une paire de chaussettes plus grandes et sèches.

Chez les petits enfants, la température corporelle devrait être mesurée après 10 minutes, car elle peut baisser rapidement (risque de refroidissement). Si l'objectif est atteint, à savoir une baisse de la température de 0.5-1 degré parfois après seulement 10 à 15 minutes, les compresses peuvent être retirées. L'enfant doit être surveillé, si les pieds deviennent froids pendant l'enveloppement, retire les compresses.

### Durée de l'action:

Les linges intérieurs mouillés sont changés avant qu'elles ne deviennent chaudes, après 8 à 10 minutes. Les serviettes intérieures doivent être préparées à chaque fois dans de l'eau fraîche, car le corps non seulement donne la chaleur, mais aussi les déchets du métabolisme sont éliminés par la peau.



### TIP:

Pour protéger le lit, il ne faut jamais mettre de plastique autour des compresses, mais plutôt le placer en dessous pour protéger le lit. La chaleur ne serait alors pas transmise et s'accumule au contraire.





## COMPRESSES AU SÉRÉ (FROID)

### Le domaine d'application:

Les enveloppements au séré sont un remède de grand-mère qui permet de lutter contre les différentes inflammations, blessures et en particulier pour prévenir les gonflements après une opération.

- Maux de gorge / enrrouement
- Démangeaisons
- Varices
- Acné
- Coup de soleil
- Inflammation des glandes mammaires

### Mode d'action:

Lorsque le séré entre en contact avec la peau, il déclenche un processus d'acide lactique et attire les substances inflammatoires, qui sont éliminées par le sébum. Il sèche rapidement et stimule la circulation sanguine. Il a un effet décongestionnant et analgésique, ce qui est soutenu par le froid.

### Matériel:

- 500g de séré maigre sans liant (pour les enfants)
- 1kg de séré maigre sans liant (pour adultes)
- Linge intérieur (serviette / gaze)
- Drap de laine (attention, le séré feutre la laine)
- Drap intermédiaire (serviette / bande de gaze)
- Matériel de fixation, p. ex. épingles de nourrice
- Protection de lit, serviette éponge ou support en plastique

### Instructions:

Le drap intérieur est recouvert, sur une épaisseur d'environ 0.5cm de séré, qui a été sorti du réfrigérateur quelques minutes auparavant. Replier le tissu comme un paquet pour éviter le contact direct avec le corps et le poser ensuite sur la zone concernée. Il doit y avoir qu'une seule couche de tissu entre le tissu et la peau.

*Compresse pour la poitrine:* Le séré convient pour les inflammations des glandes mammaires, qui se produisent facilement chez les mamans qui allaitent. Il faut utiliser des compresses stériles et des tissus repassés et on travaille avec des mains lavées. Si l'on ne travaille pas proprement, le sein s'enflamme à nouveau par les mamelons. Le tissu doit couvrir l'inflammation. Fixe le tissu autour de la cage thoracique ou avec le soutien-gorge. La compresse peut être retirée ou renouvelée après 20 minutes. En cas d'urgence, répète la compresse après chaque tétée.

*Coup de soleil:* applique une compresse de séré sur la peau rougie ou badigeonne la peau sur une grande surface.

### Durée d'action:

La compresse doit agir pendant au moins 30 minutes ou, de préférence jusqu'à ce que le séré commence à sécher. Bien sécher la peau après l'enveloppement. Ensuite, il faut se reposer pendant au moins 15 minutes. La procédure peut être répétée 1 à 3 fois par jour.



### TIP:

En cas d'acné, une fine couche de séré frais peut être appliqué sur le visage. Lorsqu'il a séché, après 20 minutes environ, rincer le séré à l'eau chaude. (appliquer 1 à 2 fois par semaine)

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
 femmes  
 de l'espace  
 rural.**  
 paysannes.ch



FLAVIA URSPRUNG