

Faire un cataplasme...

Extrait de la lettre de Gabriel Combris

...Avant de vous lancer dans une telle mixture, voici d'abord une question : pourquoi ça marche ?

Deux raisons évidentes expliquent l'action des cataplasmes :

- **L'action thermique** : la chaleur provoque une dilatation des vaisseaux et une meilleure circulation sanguine. Elle apaise, réconforte, soulage les spasmes et les tensions. Le froid entraîne au contraire resserre les vaisseaux et dissipe bien les congestions ou contusions. Il est utile en cas de blessure ou de traumatisme. Il calme les douleurs aiguës de l'arthrite ou celles dues à l'inflammation d'un nerf. Le tiède est souvent employé pour les douleurs chroniques non inflammatoires.
- **L'effet des actifs naturels** : la peau est perméable et absorbe facilement les actifs naturels. Les vertus *antiseptiques, astringentes, apaisantes, reminéralisantes ou anti-inflammatoires* des plantes sont mises à profit pour cibler le mal. On recourt parfois à des plantes révulsives (moutarde, piment, gingembre) pour irriter la peau. En réaction, notre organisme provoque un afflux sanguin et lymphatique vers la zone concernée pour apporter plus rapidement des molécules anti-inflammatoires, des anticorps ou d'autres substances du système immunitaire. La zone malade ciblée par le cataplasme s'en trouve plus vite traitée, apaisée et drainée.

Le cataplasme soulage soit directement la peau, en cas de brûlure ou de démangeaison par exemple, soit les tissus profonds en cas de douleur articulaire ou musculaire, d'œdème ou d'encombrement respiratoire.....

D'abord, un petit point sur le matériel dont vous allez avoir besoin :

- Des bandes de gaze ou tissus en coton ou en lin. L'essuie-tout peut servir en dépannage.
- Du film étirable, idéal pour éviter que le cataplasme ne sèche trop vite.
- Une bande de contention élastique (ou bande de crêpe), qui permet de maintenir fermement un emplâtre, même volumineux.
- En fonction du type de cataplasme : casserole, bol en pyrex, cuillère en bois, hachoir...

Le chaud, ça brûle !

Petite précaution et contre-indications des cataplasmes chauds : comme leur nom l'indique, ils présentent toujours un risque de brûlure.

On considère généralement que les cataplasmes chauds sont à proscrire en cas de fièvre, d'inflammations, de douleurs de ventre ou de maladie cardiovasculaire. Ils sont aussi à éviter chez les personnes âgées et les enfants de moins de 7 ans, qui se contenteront de cataplasmes tièdes (moins de 38°).

La règle d'or est très facile à retenir : l'application d'un cataplasme chaud doit toujours procurer une *sensation agréable*.

Je vous propose maintenant de découvrir comment préparer le classique des classiques : le cataplasme de lin contre la toux, puis, lorsque vous aurez pris le tour de main, de vous attaquer à une préparation un peu plus audacieuse à base de plantes.

Cataplasme de lin contre la toux

Indications : toux grasse ou spasmodique, bronchite, rhume ou douleurs apaisées par le chaud comme les torticolis ou les tensions musculaires.

Intérêt : réchauffant, stimulant de la circulation sanguine, fluidifiant, émollient (relâche les tissus). Sous forme de farine, le lin est utile mélangé avec des plantes pour améliorer la texture du cataplasme et conserver plus longtemps la chaleur.

Préparation :

- Mélanger 4 à 5 cuillerées à soupe de farine de lin avec un peu d'eau bouillante.
- Mélanger pour obtenir une pâte de bonne consistance.
- Poser la pâte chaude sur un tissu propre, une bande de gaze, ou deux feuilles d'essuie-tout.

- Appliquer bien chaud après avoir contrôlé la température pour ne pas vous brûler. Pour un enfant, soyez doux et prévenant en mettant votre main entre le cataplasme et la peau pour le rassurer. Pour prolonger l'effet de la chaleur, on peut placer une bouillotte par dessus.
- Laisser en place tant que la sensation est agréable et renouveler 2 à 3 fois par jour, plusieurs jours si besoin. Le lin ne doit être utilisé qu'une seule fois.

Où trouver de la farine de lin : en pharmacie, sous forme déshuilée. On peut aussi moulinier des graines ou employer les graines entières. Celles-ci garderont la chaleur plus longtemps grâce à l'huile qu'elles contiennent mais on perdra la qualité de texture que procure la farine.

Cataplasme de plantes fraîches

Cueillir ses plantes au jardin ou en pleine nature est idéal. Dans ce cas, soyez sûr de ce que vous cueillez. Pour profiter des vertus des plantes fraîches, il faut libérer leurs actifs soit en les pilant au mortier, soit en les mâchant directement sans en avaler le jus.

Ensuite, déposez la plante ainsi préparée sur une gaze et appliquez directement à l'endroit désiré. On maintient le tout avec du film étirable, une bande de contention élastique ou un tissu.

On peut également recourir à un liant comme de la farine de lin, de fenugrec, d'orge, de seigle ou du son de blé ou d'avoine avec en proportion $\frac{1}{4}$ de plante pour $\frac{3}{4}$ de farine. Idéal pour couvrir les zones étendues ou pour maintenir un peu de chaleur. L'application d'une bouillotte par dessus le cataplasme est aussi une solution utile pour conserver la chaleur.

Cataplasme de plantes sèches

Elles sont souvent plus faciles d'accès car en vente en pharmacie ou en herboristerie. Coupez la plante en petits morceaux puis imbitez-la avec un peu d'eau bouillante. Remuez pour obtenir une pâte.

Appliquer de la même manière que pour la plante fraîche ou en mélange avec un liant.

Quelques plantes utiles :

Plante	Partie utilisée	Indications
Achillée millefeuille (<i>Achillea millefolium</i>)	Feuilles	Plaies ou petites coupures, pour diminuer ou stopper les saignements (propriétés hémostatiques) et accélérer la cicatrisation. On l'appelait l'herbe des charpentiers car ils s'en servaient en cas de blessure importante, souvent causée par un coup de hache !
Armoise (<i>Artemisia vulgaris</i>)	Parties aériennes	Douleurs de règles : appliquer sur le bas-ventre la plante seule avec une bouillotte par dessus ou en mélange avec de la farine de lin.
Bardane (<i>Arctium lappa</i>)	Feuilles	Peau grasse, eczéma, ulcères, plaies purulentes.
Camomille romaine (<i>Chamaemelum nobile</i>)	Fleurs	Eczéma, plaie, herpes, démangeaisons.
Carotte (<i>Daucus carota</i>)	Pulpe	Brûlures légères, coupure peu profonde, inflammation cutanée, eczéma.
Consoude (<i>Symphytum officinale</i>)	Feuille ou racine	Enflure, fracture, contusions, pour accélérer la cicatrisation des coupures.
Gingembre (<i>Zingiber officinale</i>)	Racine (fraîche)	Douleurs articulaires et musculaires, toux grasse, rhumatisme chronique.
Lavande (<i>Lavandula officinalis</i>)	Fleur	Brûlures, accélère la cicatrisation et assainit les plaies.
Lierre grimpant (<i>Hedera helix</i>)	Feuille	Névralgies, sciatique, cellulite, douleurs musculaires, bronchite.

Mauve (<i>Malva sylvestris</i>)	Fleurs	Tout type de démangeaison cutanée.
Plantain (<i>Plantago major</i>)	Feuille	Cicatrisation des plaies, encombrement respiratoire, piqure d'insecte, conjonctivite.
Souci (<i>Calendula officinalis</i>)	Capitule	Eczéma, brûlures, égratignures.

Les cataplasmes sont un univers immense et fascinant, et l'on ne peut que regretter que la médecine « officielle » les regarde souvent avec froideur.

Il y a c'est vrai en la matière une longue tradition de mépris. Voyez ce que les rédacteurs de *L'Encyclopédie* de Diderot et d'Alembert pensaient de l'emplâtre :

« On peut voir, au mot *EMPLÂTRE*, combien est frivole l'espoir de l'inventeur, qui a prétendu faire de cet emplâtre un remède souverainement résolutif, dessicatif, vulnérable, cicatrisant, etc. et combien surtout le suc des plantes en est un ingrédient puéril. L'emplâtre opodeldoch n'est donc qu'une composition qui, comme la plupart des autres emplâtres très composés, doit son origine à la charlatanerie et à l'ignorance » [1].

Mais quelle erreur, lorsqu'on observe avec sincérité leurs effets spectaculaires. Les cataplasmes argile/miel/cire d'abeille peuvent soigner des ulcères variqueux avancés et profonds, pratiquement incurables par la médecine, tout comme les cataplasmes de chou, incroyablement efficaces (ils étaient déjà connus des Grecs et des Romains).

Avant de se précipiter sur des crèmes bourrées de toxiques ou des médicaments aux effets secondaires indésirables, il ne coûte rien de vérifier sur Internet s'il n'existe pas un cataplasme adapté à votre problème de santé.

Vous trouverez de nombreuses autres informations dans le dossier spécial *Phytothérapie* publié par **Plantes & Bien-Être**, qui est offert pour tout nouvel abonnement [en cliquant ici](#).

[1] [Encyclopédie de Diderot et d'Alembert](#)