

LES CATAPLASMES

Les cataplasmes sont des **préparations pâteuses de plantes, destinées à un usage externe**, pour bénéficier de leurs vertus médicinales.

On utilise des plantes **seules ou mélangées à un liant, appliquées froides, tièdes ou chaudes** (souvent en fonction du ressenti) directement sur la peau, pour soigner les blessures, traumatismes, inflammations, douleurs...

Les cataplasmes "minute" de feuilles

Contre les petits problèmes de peau, les coupures, les brûlures, les piqûres... on peut préparer des cataplasmes "minute", simplement à base d'une feuille fraîche, comme :



- **Le cataplasme de plantain**

Ce cataplasme "minute" consiste à **écraser ou mâcher une feuille de plantain** (*Plantago* spp.) pour en extraire le suc et à l'appliquer sur la **blessure, piqûre, brûlure**...

Renouveler l'application jusqu'à ce que la blessure soit cicatrisée ou que la douleur soit apaisée.



- **Le cataplasme "anti-brûlure" de sédum**

Ce cataplasme "minute" consiste à **retirer la cuticule de la face inférieure** d'une feuille de sédum (*Sedum* spp.) ou de Nombriil de Vénus et à appliquer la feuille sur la brûlure, pour apaiser la douleur.



Les cataplasmes pâteux

Les cataplasmes pâteux se préparent à partir de plantes, avec ou sans liant, et s'appliquent en **couches épaisses** sur la partie concernée.

- **Cataplasmes de plantes broyées**

Pour préparer un cataplasme à base de plantes, fraîches ou séchées :

1. Imbiber la plante d'un peu d'**eau chaude** ;
2. **Écraser, hacher ou broyer** la plante ;
3. **Appliquer** la pâte obtenue sur la partie concernée ;
4. **Couvrir d'un linge** si besoin, pour maintenir le cataplasme ;
5. **Laisser agir de quelques minutes à plusieurs heures** (en fonction de la plante et de l'effet recherché) ;
6. **Renouveler l'opération** plusieurs fois par jour si besoin.

Ex : Cataplasme anti-inflammatoire et cicatrisant de feuilles et/ou de racine de Consoude officinale.

- **Cataplasmes avec un liant**

En fonction des effets recherchés et pour former des cataplasmes épais, les plantes peuvent être mélangées à des liants, comme :

- **Une farine**, de graines de lin (adouçissante), de graines de moutarde¹ (décongestionnante), etc. ;
- **Un miel**, antibactérien, cicatrisant, adoucissant... ;
- **Une huile** ou une **graisse** ;
- Etc.

Ex : Cataplasme d'Armoise vulgaire (feuilles et sommités fleuries) et de farine de lin, appliqué sur le bas ventre pour calmer les douleurs menstruelles.

Les compresses

Un autre type d'application externe d'un remède à base de plantes sont les compresses : des **linges trempés dans un liquide concentré en principes actifs** (infusion concentrée, décoction, alcoolature...) et **appliqués sur la zone à traiter**.

Ex : Compresses imbibées d'une décoction ou d'une alcoolature de Bardane officinale, contre les problèmes de peau.

¹ On parle alors de cataplasme "sinapisé"

