

Le cataplasme d'argile

Soulager naturellement douleurs, chocs et entorses

“

*Un organe ne peut
se régénérer que
s'il est mis au repos.*

”



Tout cataplasme, remède de grand-mère ou produit officinal ne remplacera jamais la mise au repos. Il est donc important de parfois savoir écouter le corps et d'observer un temps de récupération adéquat à la guérison. Cette fiche doit être utilisée en complément des recommandations médicales et du repos nécessaire.

Consulter un médecin si...

- Douleur intense
- Gonflement important
- Incapacité d'appui
- Suspicion de fracture



*L'argile aide le corps à faire ce
qu'il sait déjà faire : réparer.*

*Elle ne remplace pas le repos.
Elle l'accompagne.*

Pourquoi utiliser l'argile ?

L'argile est utilisée traditionnellement pour :

- Absorber l'inflammation
- Diminuer les œdèmes
- Apaiser les douleurs musculaires
- Soulager les entorses légères
- Calmer les coups et hématomes

Elle agit par :

- Effet absorbant
- Effet décongestionnant
- Effet reminéralisant



**En gymnastique, elle est
particulièrement utile après :**

- Choc au sol ou contre un agrès
- Articulation douloureuse
- Contracture musculaire
- Entorse

Quelle argile choisir ?

Argile verte concassée, surfine ou ultra-ventilée

- Plus absorbante
- Plus riche en minéraux
- Idéale pour inflammations et traumatismes

Comment préparer un cataplasme ?



Matériel

- Argile verte en poudre
- Eau de source ou filtrée
- Bol en verre ou en céramique
- Spatule en bois (éviter le métal)



Préparation

1. Verser l'argile dans le bol
2. Ajouter l'eau progressivement
3. Laisser imbiber 1h minimum
4. Éviter de mélanger

Texture idéale :
Ni liquide, ni trop sèche — type pâte à gâteau épaisse.

Application sur la zone douloureuse

Épaisseur :

- 1 ou 2 cm
- Plus la douleur est intense, plus le cataplasme peut être épais

Support :

- Étaler l'argile sur une compresse, essuie-tout ou linge propre.
- Appliquer sur la zone douloureuse
- Maintenir avec un bandage.



Durée d'utilisation

- 1 à 2 fois par jour.
- 2h minimum pour chaque cataplasme.
- Si possible, laisser agir toute la nuit.
- Une cure doit durer au moins 15 jours sans interruption, pour être efficace.



Il est possible qu'au début de la cure, les douleurs soient légèrement accrues, ou qu'une sensation de chaud soit ressentie.

Il est important de poursuivre la cure si les symptômes sont légers.

Bonnes pratiques

- Usage unique.
- Éviter le contact avec du métal : plutôt verre, bois, porcelaine, céramique.
- Utiliser de l'eau de source ou filtrée.
- Pour réchauffer : eau tiède ou bain-marie.
- Ne pas appliquer 2 cataplasmes en même temps pour ne pas « brouiller le message » : le corps doit savoir où prioriser sa guérison.

Précautions

Ne pas appliquer :

- Sur plaie ouverte
- Sur peau irritée
- En cas d'allergie connue