



Enveloppement du cou au citron

Dans quelle situation

Application externe chez les enfants souffrant d'angine (maux de gorge, pharyngite/ amygdalite) pour un soulagement rapide de la douleur.

Effets et idée thérapeutique

L'effet décongestionnant et anti-inflammatoire du citron dans l'eau chaude fait diminuer l'inflammation. L'inconfort et la douleur disparaissent rapidement.

A partir de quel âge

Pour les enfants à partir de 3 ans ou éventuellement avant, sur avis médical.

Ce dont vous avez besoin

- Coupelle avec ½ litre d'eau chaude, mais pas bouillante
- Couteau pointu et fourchette
- Tasse
- Un citron
- Un tissu en coton (p.ex. une gaze) plié en 4 comme un bandeau, à mettre autour du cou en laissant la colonne vertébrale libre
- Une écharpe en laine (alternative : un linge éponge)

Réalisation de l'application

1. Mettre l'eau chaude dans la coupelle.
2. Mettre le citron entier dans l'eau (il doit être recouvert).
3. Piquer le citron avec la fourchette et le couper en deux avec le couteau.
4. Inciser en forme d'étoile les écorces des deux moitiés.
5. Avec la tasse, presser le citron sous l'eau de sorte que les huiles éthériques et le jus se mélangent à l'eau.
6. Plonger le tissu en coton dans l'eau citronnée, l'essorer fortement et le disposer aussi chaud que possible autour du cou, en laissant la colonne vertébrale libre. (Remarque : en cas d'angine aiguë hautement fébrile, application de l'enveloppement plutôt fraîche).
7. Mettre aussitôt l'écharpe en laine autour du cou.
8. Le patient reste allongé 15-30 minutes, puis on enlève le tissu en coton en laissant l'écharpe en place.
9. Ensuite ½ heure de repos en position couchée.

Après le soin

- Rincer le tissu et le mettre à sécher.

Durée et dosage du traitement

Dans un cas aigu, l'enveloppement peut être répété plusieurs fois par jour et autant de jours que nécessaire.

Précautions/observations

Lors du premier enveloppement, contrôlez si une éventuelle éruption cutanée apparaît (une légère rougeur passagère est tolérable). Si oui, stoppez l'application et réévaluez la situation avec votre médecin avant la prochaine application.

Création du document selon pflge-vademecum.de