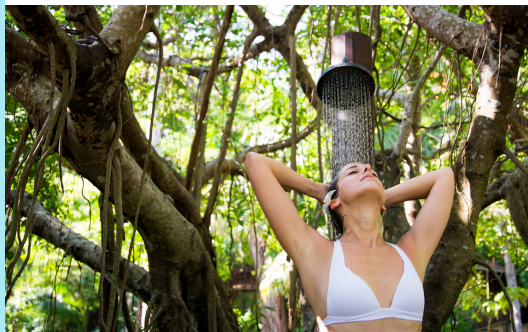


Bain ou douche tiède



Bénéfaits

Les douches tièdes permettent de refroidir doucement le corps sans provoquer un choc thermique, ce qui peut être bénéfique en cas de forte fièvre. L'eau froide, en revanche, peut entraîner une contraction des vaisseaux sanguins et augmenter la température du corps.

Conseils

Prendre une douche à température ambiante ou légèrement fraîche pour faire baisser la température sans créer de frissons.

- Utiliser un gant de toilette humide sur le front ou les poignets pour un effet apaisant immédiat.

Variantes



Appliquer des compresses fraîches sur le sommet du crâne, la base du cou (zone de la bosse) et dans les mains. Max 10 min puis renouveler



Pour un effet rafraîchissant supplémentaire, vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée, de camomille ou de lavande vraie.

Si vous êtes tolérant(e) aux HE.



Rester protégé(e) du soleil.

Aérer la pièce, pour créer une brise rafraîchissante, sans se placer en plein courant d'air.