

Fiche technique : Bain de siège (vapeur) à la camomille

Risque de brûlure, en particulier chez les enfants de moins de 6 ans, les personnes âgées et celles qui n'ont pas toute leur tête.

Chez les individus masculins, pour des raisons anatomiques, il faut être précautionneux.

Quand la bassine est trop petite, ou en métal, ou l'infusion est utilisée trop tôt (moins de 10 minutes).

Ne pas utiliser en cas d'allergie à la camomille.

Verser un litre d'eau bouillante sur deux cuillers à soupe de fleurs de camomille et laisser infuser 10 minutes avec un couvercle. Verser le tout dans un pot de chambre (ou dans une bassine en plastique que l'on place dans la cuvette des toilettes de sorte que le patient puisse s'asseoir sur le siège et ne soit réchauffé que par la vapeur).

Le patient porte des chaussons et des chaussettes. S'il est assis sur les toilettes, le bas du corps est enveloppé dans un drap de bain afin que la chaleur qui s'élève ne se disperse pas. Après le bain de siège à la vapeur, on sèche le patient, on l'habille et, dans l'idéal, il observe 30 min de repos au lit.

Durée : 15 à 20 minutes – aussi longtemps que la vapeur a une chaleur agréable ; il ne faut pas que le patient se refroidisse.

Variante : Quand le traitement s'étend sur une longue durée, par exemple lors d'infection chronique des voies urinaires, l'utilisation de la camomille peut entraîner un dessèchement des muqueuses. Dans ce cas, on peut utiliser alternativement de la camomille et des fleurs de tilleul.

La Crème confort absolu à l'amande de Weleda est tout à fait appropriée pour les muqueuses ; on peut aussi appliquer un peu d'huile d'amande.