1. Se gargariser plus souvent pour ressentir moins de douleur

Afin de soulager les douleurs causées par un mal de gorge, il est recommandé de se gargariser quatre fois par jour avec de l'eau tiède salée. L'efficacité de ce traitement augmente radicalement si le patient se gargarise pendant au moins 3 minutes à toutes les 15 minutes, et ce, durant une période de 2 heures. Le contact fréquent de la solution tiède salée avec les tissus gonflés réduit considérablement l'œdème et, par conséquent, la douleur.

Tiré de Consultant, volume 42, numéro 4, 2002.

2. L'examen des poumons facilité

Les enfants à qui l'on demande à répétition de respirer profondément au cours d'une auscultation des poumons se découragent souvent après la deuxième requête. Pour contourner ce problème, demandez à vos jeunes patients de prendre six grandes inspirations. En leur indiquant la limite à atteindre, vous obtiendrez une meilleure réponse. Pendant ces six grandes inspirations, vous disposerez du temps suffisant pour effectuer les examens réguliers, trois inspirations par champ pulmonaire. En cas de besoin, vous pouvez leur en demander deux de plus. Clin

Tiré de Consultant, volume 42, numéro 4, 2002.

Avez-vous un truc?

Partagez vos trucs et conseils avec nos lecteurs. Qui sait? Ce qui vous semble banal sera peut-être fort apprécié d'un collègue. Une tasse *Le Clinicien* sera envoyée à l'auteur d'un truc publié dans nos pages (l'article doit être d'une longueur maximale de 200 mots). Expédiez vos textes par télécopieur au (514) 695-8554 ou à notre adresse postale ou électronique :

Le Clinicien

955, boul. Saint-Jean Bureau 306 Pointe-Claire (Québec) H9R 5K3

clinicien@sta.ca