



Lorsqu'il fait très chaud en été, il devient difficile de supporter son corset, mais il est vraiment important de continuer à le porter sinon la scoliose va en profiter pour gagner du terrain.

Nous mettons ci-dessous quelques conseils pour vous aider à mieux vivre cette période avec votre corset quand il fait trop chaud (liste non exhaustive) :

- ☞ Ne jamais porter le corset à même la peau, toujours mettre en dessous un tee-shirt si possible en coton et sans couture, il doit être porté près du corps et descendre assez bas sous le corset. Si vous n'avez que des tee-shirts avec couture, il faudra les porter à l'envers.
- ☞ Suivant le type de corset, à la place du tee-shirt il est possible de mettre du tube jersey (on peut en trouver en pharmacie) ou des débardeurs en bretelles sans couture ou coutures à l'envers
- ☞ Bien hydrater la peau avec une crème spécifique et bien traiter régulièrement les rougeurs avec une crème ou du talc. Et si cela ne s'améliore pas, ne pas hésiter à consulter le prothésiste.
- ☞ Prendre plusieurs douches par jour pour se rafraîchir, bien s'essuyer avant de remettre le corset car il faut éviter de le remettre sur une peau humide.
- ☞ Utiliser plusieurs fois par jour des lingettes rafraîchissantes et brumisateurs et l'un comme l'autre peuvent être mis au réfrigérateur pour être bien frais 
- ☞ Utiliser aussi des pochettes de gel rafraîchissant
- ☞ Changer plusieurs fois par jour le tee-shirt sous corset qui est mouillé de transpiration
- ☞ Les tee-shirts peuvent être mis au réfrigérateur au préalable pour être portés bien frais
- ☞ Pendant les temps de pause quotidiens, vous pouvez mettre votre corset dans un endroit frais pour le rafraîchir un peu avant de le remettre sur vous.
- ☞ Un peu plus de pauses dans le port du corset pour soit prendre plus de douches ou se baigner en piscine ne peuvent pas être déconseillées tant qu'il n'y a pas d'abus et que cela reste vraiment ponctuel. Cela permet de mieux continuer à supporter le corset. 

☞ Si les températures sont trop élevées, il vaut mieux faire une petite pause corset plutôt que de l'abandonner complètement

- ☞ Se mettre le plus possible au frais 
- ☞ Eviter de sortir aux heures les plus chaudes (entre 11h et 16h)
- ☞ Eviter les efforts physiques pendant cette période
- ☞ Bien rafraîchir les maisons et appartements en fermant tout la journée (fenêtres et volets) et en ouvrant tout la nuit et le matin de bonne heure. Si possible créer des courants d'air

- ☞ Porter des vêtements amples et légers qui vont tenir moins chaud et préférez les couleurs claires aux couleurs foncées. De préférence choisissez du coton ou du lin plutôt que du synthétique.
- ☞ Boire souvent pour bien s'hydrater (attention, il faut éviter les boissons gazeuses et les boissons sucrées). Privilégiez l'eau par petites gorgées et pas trop froide, pas plus de 3L par jour. Vous pouvez aussi boire des smoothies rafraichissants et manger des sucettes à l'eau glacées
- ☞ Manger normalement en privilégiant les aliments riches en haut comme les fruits et légumes  
Privilégiez les repas froids car ils vont vous rafraichir et vous n'aurez pas à allumer des appareils qui vont dégager de la chaleur.
- ☞ La menthe fraîche rafraichit également 
- ☞ Vous pouvez manger épicé, cela vous fera transpirer et va réguler votre température, idem en buvant du thé vert à la menthe sucré et bien chaud
- ☞ Si l'enfant est scolarisé voir avec le responsable de l'établissement scolaire pour l'autoriser à avoir à boire avec lui et aussi qu'il n'ait pas une place en cours exposée au soleil
- ☞ Laver le corset régulièrement à l'eau savonneuse avec une éponge ou un chiffon humide (surtout ne pas le faire tremper et ne pas utiliser de produit détergent) car il va sentir la transpiration
- ☞ Pour la nuit il est possible aussi de mettre une vessie contenant de la glace ou une bouteille d'eau congelée pour rafraichir le lit 
- ☞ Poser une bouteille d'eau, préalablement congelée, à vingt centimètres environ d'un simple ventilateur et voilà quatre à cinq degrés de gagnés dans la pièce. Attention à ne pas orienter le ventilateur en direction de l'enfant
- ☞ Vous pouvez vous rafraichir en vous humidifiant derrière les genoux et les coudes et également sur les tempes, la nuque, les poignets et les chevilles
- ☞ Choisir une destination de vacances où il ne fera pas trop chaud
- ☞ Avant de faire un voyage en voiture, bien aérer celle-ci avant de monter dedans et n'oubliez pas d'emporter avec vous de quoi vous rafraichir et vous désaltérer. Faire souvent des pauses.
- ☞ Emportez avec vous un éventail pour vous faire un peu d'air quand vous êtes à l'extérieur de chez vous
- ☞ Evitez les endroits plein de monde où l'air serait étouffant 
- ☞ Evitez aussi les endroits mal aérés
- ☞ Vous pouvez utiliser un climatiseur pour rafraichir la pièce, attention à ne pas trop baisser la température pour éviter un choc thermique
- ☞ Pendant les temps de pause du corset évitez de vous exposer le corps au soleil, un coup de soleil vous empêcherait de remettre le corset. Si vous désirez vous baigner enduisez-vous le corps d'une crème protectrice à haut indice + portez un tee-shirt anti UV.
- ☞ Prenez une douche froide avant d'aller vous coucher 

📌 Les plantes vertes apportent de la fraîcheur dans un appartement (aloe vera, ficus benjamina, palmier, caoutchouc, fougère de Boston, langue de belle mère, lierre du diable ...)



📌 Vous pouvez mettre un drap humide devant vos fenêtres pour rafraîchir l'appartement  
De même, après avoir fait une lessive, vous pouvez faire sécher votre linge à l'extérieur, la fraîcheur rafraîchira également la pièce.



📌 Vous pouvez rafraîchir votre lit en plaçant vos draps au congélateur environ 30 mn avant d'aller vous coucher (placez les dans un sac plastique pour qu'ils ne prennent pas l'humidité)

**Vous pouvez aussi utiliser un sur-matelas rafraîchissant et climatisé** (certains sont faits avec des matières rafraîchissantes et d'autres, remplis de gel ou d'eau, fonctionnent électriquement)

📌 Vous pouvez mouiller vos cheveux pour vous rafraîchir ou porter un bandeau ou un chapeau mouillé



📌 A l'intérieur, évitez de faire fonctionner tous les appareils qui pourraient dégager de la chaleur



### Quelques points pour reconnaître une déshydratation et un coup de chaud :

- 📌 Crampes musculaires
- 📌 Maux de tête
- 📌 Nausées
- 📌 Fatigue et insomnie inhabituelle
- 📌 Faiblesse