

# Froid

## Indications

Douleur, Inflammation aiguë,  
enflure

## Moyens d'application

Glace dans un sac ziploc ou  
légumes congelés dans une  
serviette humide

### Temps

### Fréquence

10-20 minutes

Aux 2 heures

# Chaud

## Indications

Douleur, tensions musculaires,  
raideurs articulaires ou  
musculaires

## Moyens d'application

Bouillotte dans une serviette, sac  
chauffant, bain

### Temps

### Fréquence

15-20 minutes

au besoin