

CHU Sainte-Justine
3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine
Montréal (Québec) H3T 1C5
Téléphone : 514 345-4931



L'hygiène nasale

Pourquoi l'effectuer régulièrement?

Informations destinées aux parents

www.chu-sainte-justine.org

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer aux numéros suivants :

CLINIQUE D'ORL
514 345-4857
514 345-4931 - POSTE 6951

CLINIQUE DE PNEUMOLOGIE
514 345-4931 - POSTE 3900

CENTRE D'ENSEIGNEMENT SUR L'ASTHME
514 345-4931 - POSTE 2775

Document créé par
Dre Marie-Claude Quintal, ORL
Suzanne Durocher, *infirmière clinicienne*, Clinique de pneumologie

Collaboration
Johane Coulombe, *infirmière clinicienne*, Clinique d'ORL
Geneviève Fortin, *pharmacienne*

Graphisme
Eric Couture, *Imprimerie du CHU Sainte-Justine*

Impression
CHU Sainte-Justine

© CHU Sainte-Justine

F-886 GRM : 30006150 (REV.07-2012)



Ce dépliant vous donnera des informations et des conseils sur l'hygiène nasale afin de vous aider et de répondre à vos questions.

Généralités

Le nez permet de filtrer, d'humidifier et de réchauffer l'air qui se rend aux poumons. Ce « filtre » doit être propre et efficace pour bien jouer son rôle. Les enfants produisent un minimum de 1 litre de sécrétions nasales par jour et davantage lors des rhumes et des rhinites¹.

Au Canada, compte tenu de notre climat rigoureux et des nombreux enfants qui fréquentent la garderie (contacts infectieux potentiels), les enfants font en moyenne 6 à 8 rhumes par année concentrés entre les mois d'octobre et mai. Lors d'un rhume, l'enfant est plus à risque de développer une otite ou une sinusite².

Également, de 15 à 20 % des enfants canadiens souffrent de rhinite allergique qui se manifeste par de la congestion, des sécrétions nasales claires, une toux sèche, des éternuements, avec ou sans picotements du nez et de la gorge. La rhinite est parfois saisonnière (saison spécifique) ou perannuelle (durant toute l'année). De plus certains enfants ont aussi au même moment une conjonctivite allergique³.

Avantages

Les jeunes enfants n'ont pas la capacité de se moucher efficacement, contrairement aux adultes. Afin de pallier à cette difficulté, il est recommandé de commencer dès la naissance l'hygiène nasale tous les jours (avec ou sans rhume). Ceci permettra de réduire l'utilisation des antibiotiques, médications anti-inflammatoires (Nasonex^{MD}, Avamys^{MD}, Flovent^{MD}, Alveesco^{MD} etc.) ainsi que certaines interventions chirurgicales. Cette routine devrait être poursuivie à long terme jusqu'à l'âge de 7 ou 8 ans et davantage au besoin.

Les avantages d'une hygiène nasale régulière sont de :

- Décongestionner les muqueuses du nez
- Éliminer sans douleur les sécrétions et les particules (poussières, pollens, poils d'animaux etc.) qui se logent dans le nez
- Améliorer la tétée au moment de l'allaitement ou lors de la prise des biberons
- Obtenir un meilleur sommeil
- Diminuer la fréquence et la durée des rhumes
- Diminuer les risques d'otites, de sinusites, de toux chronique et de problèmes pulmonaires (asthme, pneumonie etc.).
- Prévenir les saignements du nez en humidifiant les muqueuses nasales

1. Nez bouché avec ou sans sécrétions nasales, picotements du nez et éternuements.

2. Congestion nasale sévère, sécrétions nasales jaunâtres ou verdâtres d'une durée de plus 10 jours avec ou sans fièvre ou maux de tête.

3. Rougeur, larmoiement avec ou sans picotement des yeux.

Aussi, sachez que plus vite votre enfant sera capable de se moucher avec efficacité, moins vous aurez à faire fréquemment l'hygiène nasale. «Le meilleur truc pour apprendre à un enfant à se moucher est de lui demander de faire déplacer un petit morceau de ouate sur une table, en soufflant par son nez alors que sa bouche est bien fermée.» Quand l'enfant est capable de souffler par son nez, nous recommandons de lui apprendre à se moucher une narine à la fois. Pour ce faire, vous tenez le mouchoir en comprimant la narine opposée au flot d'air et vous répétez pour l'autre narine.

Vous pouvez faire l'hygiène nasale en vous procurant les solutions commerciales ou faire votre recette maison telle que décrite plus bas. Les techniques d'application selon l'âge de l'enfant sont décrites dans les documents sur l'hygiène nasale et le lavage nasal qui seront remis séparément, au besoin. Assurez-vous d'avoir en votre possession le dépliant qui correspond à l'âge de votre enfant.

Recette maison d'eau salée pour faire l'hygiène nasale :

Dans une casserole faire bouillir pendant 10 minutes :

- 4 tasses d'eau du robinet
- ¼ cuillères à thé (2ml) de bicarbonate de soude (« petite vache »)
- 1 cuillère à thé (5ml) rase de sel de table

- 1- Agiter la solution et la laisser refroidir.
- 2- Nettoyer deux petites bouteilles et les compte-gouttes (ex : bouteilles de Salinex^{MD} avec et sans compte-gouttes) à l'eau chaude savonneuse ou au lave-vaisselle et bien les rincer pour enlever tout résidu potentiel de savon. Verser la solution d'eau salée préparée pour remplir les bouteilles.
- 3- Conserver au réfrigérateur le reste de la solution préparée dans un contenant propre et étanche, pour un maximum de sept jours (inscrire la date au besoin). Cette solution sert à faire le remplissage des petites bouteilles au cours de la semaine. Garder les petites bouteilles à la température de la pièce afin d'éviter de mettre de l'eau froide dans le nez de l'enfant.

Pour éviter la contamination entre les membres d'une même famille, utiliser une bouteille par enfant. Bien identifier la bouteille de chaque enfant avec son nom.

Cette solution a été adaptée de la recette élaborée par l'AAAAI (American Academy of Allergy, Asthma & Immunology). Elle peut remplacer les solutions de Salinex^{MD}, d'Hydrasence^{MD} ou les sachets de Sinus Rinse^{MD}.

Il est toujours plus facile de prévenir que de guérir. Rappelez-vous qu'une hygiène nasale régulière chez votre enfant vous évitera plusieurs visites médicales.