

Le nez a pour fonction de filtrer, d'humidifier et de réchauffer l'air. Or, ce « filtre » doit être propre pour être efficace ! Un nez congestionné empêche en effet l'enfant de respirer librement et peut nuire à son sommeil et à son alimentation.

*Le saviez-vous ?* Les enfants produisent en moyenne un litre (4 tasses) de sécrétions nasales par jour et **davantage** lorsqu'ils souffrent d'un rhume ou encore d'allergies respiratoires (pollen, poussière, etc.). Comme ils ne peuvent pas se moucher efficacement, il n'est pas facile pour eux de gérer ces sécrétions. Ils ont donc besoin de leurs parents pour les aider à mieux respirer.

**Une hygiène nasale régulière effectuée avec une solution saline élimine les sécrétions et les particules. Elle diminue la congestion, humidifie le nez et prévient les saignements de nez.**



### Elle permet aussi :

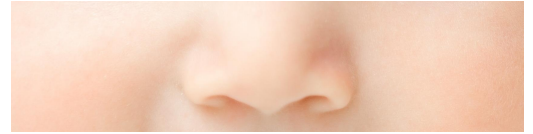
- Une meilleure alimentation et un meilleur sommeil ;
- Une diminution des rhumes ou de leur durée ;
- Une diminution des otites, des sinusites et de la toux ;
- Une diminution de prises d'antibiotiques ;
- Un meilleur contrôle de l'asthme chez les enfants qui en souffrent ;
- Une diminution de l'absentéisme des enfants à la garderie et à l'école de même que des parents au travail.

**Commencez l'hygiène nasale de votre enfant dès sa naissance et poursuivez-la jusqu'à l'âge de 7 ou 8 ans, et davantage, au besoin.**

**Voici la fréquence minimale recommandée pour la technique d'irrigation à la seringue.**

Été	Hiver (oct. – mai)	Rhume ou congestion
1 fois par jour	2 à 3 fois par jour	3 à 6 fois par jour

L'hygiène nasale doit être faite avec une solution saline. Celle-ci peut être préparée à la maison ou vendue en pharmacie ou dans les grandes surfaces.



Que vous prépariez vous-même votre solution ou que vous optiez pour les sachets, vous devez en tout temps utiliser de l'eau bouillie.

## Mélange maison :

### Ingrédients :

- 1 litre (4 tasses) d'eau du robinet
- 10 ml (2 c. à thé) de sel\*
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude

### Préparation et conseils :

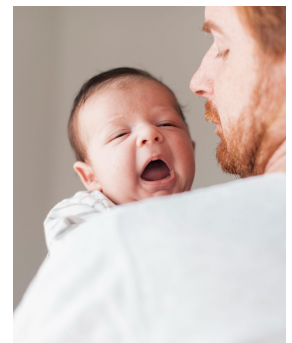
1. Faites bouillir l'eau pendant 3 minutes à gros bouillon.
2. Ajoutez les ingrédients à l'eau bouillie.
3. Cette solution se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un contenant de verre propre possédant un couvercle étanche.
4. Chaque soir, agitez le contenant de solution pour bien dissoudre le sel qui s'est déposé au fond pendant la réfrigération et préparez la quantité nécessaire pour les 24 heures à venir.
5. Conservez cette quantité de solution saline à la température de la pièce durant la nuit. Elle sera prête à être utilisée le lendemain matin.
6. Pour éviter la contamination entre les membres de la famille, versez la solution saline dans des petits contenants propres (technique d'irrigation à la seringue) ou dans des bouteilles (technique d'irrigation à la bouteille) et attribuez chacun d'eux à un enfant en l'identifiant à son nom.

**Cette solution convient à toute la famille.**

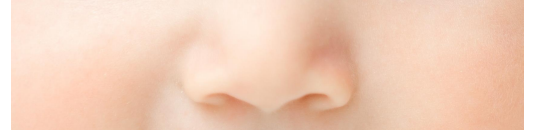
*\*Le sel de table contient de l'iode et d'autres agents qui peuvent être irritants pour le nez !  
Au besoin, achetez du sel à marinade, qui ne contient pas ces ingrédients.\**

Doublez ou triplez la recette selon vos besoins.

**La technique d'irrigation à la seringue est recommandée pour les enfants de moins de 2 ans. Lorsqu'ils sont plus âgés, on recommande la technique d'irrigation avec la bouteille ou le vaporisateur.**



<b>Prématuré</b>	1 à 3 ml par narine
<b>&lt; 6 mois</b>	3 à 5 ml par narine
<b>&gt; 6 mois</b>	5 à 10 ml par narine



## Technique en position couchée - **pour les enfants de moins de 6 mois**

1. Lavez-vous toujours les mains AVANT et APRÈS avoir effectué l'hygiène nasale de votre enfant.
2. Remplissez une seringue avec la solution d'eau salée (voir le tableau ci-haut pour la quantité).
3. Couchez votre enfant sur le côté et placez une débarbouillette sous son nez. Irriguez la narine du haut en vidant le contenu de la seringue rapidement. Les sécrétions peuvent sortir par les deux narines, mais aussi par la bouche.
4. Puis tournez votre enfant sur l'autre côté et répétez la même technique pour l'autre narine, positionnée elle aussi vers le haut.
5. Si votre enfant est incapable de se moucher, épongez son nez avec un mouchoir. Au besoin, répétez les étapes 2, 3 et 4. Votre enfant devrait avoir le nez propre, avec un bon flot d'air.

## Technique en position assise - **pour les enfants de plus de 6 mois**

### Technique à une personne

1. Votre enfant doit être assis sur vos genoux, la tête droite (penchée ni vers l'arrière ni vers l'avant). Pour ce faire, il peut être plus facile d'emmailloter votre enfant dans une grande serviette. Vous pouvez aussi placer une serviette sur lui afin d'éviter qu'il soit mouillé.
2. Avec une main, maintenez sa mâchoire pour le stabiliser et collez votre joue contre la sienne afin qu'il ne puisse pas bouger pendant l'exercice.
3. Avec l'autre main, tenez la seringue. Insérez le bout dans une narine. Penchez-vous légèrement vers l'avant.
4. Videz le contenu de la seringue rapidement dans la narine. Les sécrétions peuvent sortir par les deux narines, mais aussi par la bouche.
5. Utilisez la même technique pour l'autre narine.
6. Si votre enfant est incapable de se moucher, épongez son nez avec un mouchoir. Au besoin, répétez les étapes 2, 3 et 4. Votre enfant devrait avoir le nez propre, avec un bon flot d'air.

Cette information est une recommandation du CHU Sainte-Justine.

Vous pouvez voir la technique sur [YOUTUBE](#) en tapant : **Infections respiratoires chez les jeunes enfants: le lavage du nez**