

## L'hygiène nasale



**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.

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.

**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.

**Il est sécuritaire de commencer l'hygiène nasale de votre enfant dès sa naissance avec de petites quantités d'eau s'il est congestionné. Il est suggéré de poursuivre jusqu'à l'âge de 7 ou 8 ans, et davantage, au besoin.**

### FRÉQUENCE pour la technique d'irrigation à la seringue.

#### Fréquence suggérée pour votre enfant

<b>Été</b> Au besoin	<b>Hiver (Oct-Mai)</b> 1 à 2 fois par jour au besoin	<b>Rhume ou congestion</b> 3 à 6 fois par jour au besoin
-------------------------	---	---

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.

## L'hygiène nasale



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

### RECETTE d'eau saline fait maison :

#### Ingédients :

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

#### Préparation et conseils :

1. Faites bouillir l'eau pendant 10 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 (ex : pots massons).
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.** Doublez ou triplez la recette selon vos besoins.

\*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.\*

#### Quantités de solution saline suggérées selon l'âge de votre enfant

\*Si votre médecin a mentionné une quantité différente, suivez ses conseils.

Prématuré	1 mL par narine
< 2 ans	1-3 mL par narine
2-5 ans	3 mL par narine
> 5 ans	3-5 mL par narine
Bouteille d'irrigation	Lorsque l'enfant a l'âge de contrôler la pression de l'irrigation



Les irrigations avec les volumes suggérés plus haut peuvent être répétées jusqu'à ce que le nez soit propre.

# L'hygiène nasale



## TECHNIQUE d'irrigation nasale

**La technique d'irrigation à la seringue est recommandée pour les enfants qui ne sont pas en mesure de contrôler la pression d'une bouteille d'irrigation. Il est important de savoir que lorsqu'une trop grande quantité de solution saline est injectée avec trop de force, du liquide et des sécrétions avec des microbes peuvent se loger dans l'oreille moyenne, nuisant à l'audition et pouvant causer des otites.**

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 idéalement sur le dos avec la tête en position neutre regard vers le haut. La position sur le côté peut augmenter le risque d'otite en favorisant l'accumulation de liquide dans l'oreille moyenne. Placez une débarbouillette sous son nez. Irriguez une narine à la fois avec la quantité d'eau suggérée avec DOUCEUR, soit 1 ml/seconde. Les sécrétions peuvent sortir par les deux narines, mais aussi par la bouche être avalée par l'enfant.
4. Irriguer ensuite la deuxième narine avec le volume restant. Tournez votre enfant sur l'autre côté au besoin.

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

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'emballer 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 **DOUCEMENT**, soit 1 ml/seconde 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 jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de congestion nasale.

# L'hygiène nasale



## SIGNES INDIQUANTS DE MODIFIER SA TECHNIQUE

- Lorsqu'il est enrhumé ou très congestionné et qu'il est difficile de faire entrer l'eau.
- Si votre enfant a eu une pose de tubes aux oreilles et que le liquide de l'hygiène nasale ressort par ses oreilles.
- Lorsque l'hygiène nasale lui fait mal aux oreilles.
- S'il saigne du nez après l'hygiène nasale.

## Modifications suggérées

- Diminuer la fréquence à laquelle on fait l'hygiène nasale.
- Diminuer la vitesse du jet de la solution saline dans la narine à 1 mL/ seconde.
- Diminuer la quantité de solution saline administrée à 3 mL seulement ou moins.
- S'assurer de ramollir les sécrétions du nez : Faites prendre une douche ou un bain à votre enfant et appliquez une débarbouillette gorgée d'eau sur les parois des narines. L'eau ou la vapeur d'eau peut aider à rendre les sécrétions plus liquides et faciles à décoller ensuite.
- Cesser complètement au besoin.

## Ces informations sont des recommandations du CHU Sainte-Justine.

Vous pouvez voir les techniques d'irrigation nasale sur [YOUTUBE](#) en cliquant sur le lien ci-dessous :

[https://www.chusj.org/fr/soins-services/O/ORL-\(oto-rhino-laryngologie\)/L-hygiene-nasale](https://www.chusj.org/fr/soins-services/O/ORL-(oto-rhino-laryngologie)/L-hygiene-nasale)

SOURCE :

[https://www.chusj.org/getmedia/f8ae8adc-774d-4c98-9a33-11d3d3a56e12/F-886\\_Hygiene-nasale\\_2024\\_web.pdf](https://www.chusj.org/getmedia/f8ae8adc-774d-4c98-9a33-11d3d3a56e12/F-886_Hygiene-nasale_2024_web.pdf)