

# HYGIÈNE NASALE

## POURQUOI EFFECTUER UNE HYGIÈNE NASALE

Le nez permet de **filtrer**, d'**humidifier** et de **réchauffer** l'air. Ce « filtre » doit être propre pour être efficace! Un nez congestionné empêche de respirer librement, de dormir et de s'alimenter de manière adéquate.

Le saviez-vous? Les enfants produisent **1 litre de sécrétions nasales par jour!** Souvent encore plus lors des rhumes et des allergies. Ce n'est pas facile pour les enfants de gérer ces sécrétions quand ils ne peuvent pas se moucher efficacement!

Au Canada, les enfants font en moyenne **6 à 8 rhumes par année** surtout entre les mois d'octobre et mai. Chaque rhume peut se compliquer d'une **otite**, d'une **sinusite**, de **toux chronique** ou de **difficultés respiratoires**. Plusieurs enfants souffrent de rhinite allergique (congestion nasale, sécrétions nasale claires, toux sèche, éternuements et picotements du nez et de la gorge).

Une hygiène nasale **régulière** avec une solution saline **élimine les sécrétions et les particules** (poussières, pollens, poils d'animaux, etc.). Elle diminue **la congestion, humidifie le nez et prévient les saignements de nez!** Cela permet aussi :

- Une meilleure alimentation
- Un meilleur sommeil
- Moins de rhumes et des rhumes plus courts
- Moins d'otites, de sinusites, de toux et d'asthme
- Moins de médicaments pour les symptômes du rhume
- Moins d'antibiotiques pour les surinfections
- Moins d'absences à la garderie, à l'école et au travail

**Commencez l'hygiène nasale dès la naissance**, tous les jours, jusqu'à l'âge de 7 ou 8 ans et davantage au besoin.

Il est **plus facile de prévenir que de guérir!** Un investissement de 5 à 10 minutes par jour à une bonne hygiène nasale peut largement diminuer la fréquence des infections reliées aux voies respiratoires.

**Votre enfant va à la garderie ?** Votre médecin peut vous remettre une prescription pour que l'hygiène nasale soit fait aussi à la garderie !

## RECETTE D'EAU SALÉE

L'hygiène nasale peut se faire avec une **solution commerciale** ou une **recette maison**. La technique d'application est décrite plus loin.

La majorité des enfants peuvent utiliser de l'eau du robinet ou de l'eau embouteillée. Si votre enfant a un déficit immunitaire ou reçoit un traitement de chimiothérapie il est important de faire bouillir l'eau 3 minutes à gros bouillon pour la rendre stérile.

### Préparation maison :

Cette recette a été adaptée de l'AAAI (*American Academy of Allergy, Asthma & Immunology*) ainsi que l'ARS (*American Rhinologic Society*). Elle peut remplacer les solutions de Salinex<sup>MD</sup>, d'Hydrasense<sup>MD</sup> ou les sachets de Sinus Rinse<sup>MD</sup>.

1. **Mélanger jusqu'à dissolution complète :**

- 1 litre (4 tasses) d'eau
- 10 ml (2 cuillère à thé) de sel\*
- 2.5 ml (1/2 cuillère à thé) de bicarbonate de soude

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

- 2. Cette solution convient à toute la famille ! Hésitez pas à doubler ou tripler la recette selon vos besoins.
- 3. La solution préparée doit être réfrigérée dans un contenant de verre propre et étanche.

\*Si l'eau a été bouillie 3 minutes, cette solution se conserve 7 jours au réfrigérateur.

\*Agitez le contenant de solution chaque jour pour bien dissoudre le sel qui se dépose au fond lorsque réfrigéré.

- 4. Avant chaque utilisation, chauffer à **température du corps (environ 37°)** la quantité nécessaire. Vérifiez toujours sur votre poignet si l'eau est tiède. Vous pouvez aussi sortir la quantité nécessaire la veille au soir pour que la solution soit à température pièce pour le lendemain.

### Préparation commerciale :

- 1. Remplir avec de l'eau la bouteille de lavage nasal (Sinus Rinse<sup>MD</sup>, NetiRinse<sup>MD</sup>, ou autre).
- 2. Rajouter le sachet de sel fourni dans la bouteille.
- 3. Agiter la bouteille pour bien mélanger.

\*Cette solution peut être conservée 24h maximum.

- 4. Avant chaque utilisation, chauffer à **température du corps (environ 37°)** la quantité nécessaire. Vérifiez toujours sur votre poignet si l'eau est tiède. Vous pouvez aussi sortir la quantité nécessaire quelques heures avant l'utilisation pour que la solution soit à température pièce.

**ATTENTION :**

**Toujours vérifier la température de l'eau sur votre poignet avant usage !** Vous risquez de brûler votre enfant si l'eau est trop chaude.

Le même contenant de préparation maison peut être utilisée par toute la famille. Par contre, pour éviter la contamination, utiliser **une bouteille d'irrigation nasale par enfant**. Bien identifier la bouteille d'irrigation nasale de chaque enfant avec son nom.

Toute solution saline demeurée 24 heures à température pièce doit être jetée. Elle est considérée comme contaminée.

## TECHNIQUE D'IRRIGATION AVEC LA SERINGUE (ENFANT MOINS DE 3 ANS)

Fréquence <b>minimale</b> recommandée pour votre enfant		
<b>Été</b> 1 fois par jour	<b>Hiver (Oct. – Mai)</b> 2 fois par jour	<b>Rhume ou congestion</b> 3 à 6 fois par jour

Voici les quantités de solution saline recommandés selon l'âge de votre enfant. Si votre médecin a suggéré une quantité différente, suivez ses conseils.

Naissance à 3 mois	3 ml par narine
3 à 6 mois	5 ml par narine
Plus de 6 mois	5 à 10 ml par narine

Certains enfants peuvent parfois avoir de la difficulté à s'habituer à l'hygiène nasale. Si votre enfant tolère mal l'hygiène nasale, commencez avec des plus petites quantités. Vous pourrez alors augmenter progressivement selon sa tolérance.

Toujours se laver les mains AVANT et APRÈS l'hygiène nasale.

Remplir une seringue avec la recette d'eau salée (voir le tableau ci-haut pour la quantité).

Pour les enfants de moins de 6 mois :

1. Coucher l'enfant sur le côté et placer une débarbouillette sous le nez de votre enfant et irriguer la narine du haut en vidant le contenu de la seringue rapidement.
2. Répétez jusqu'à ce que l'eau sortant de la narine opposée soit claire.
3. Tourner ensuite votre enfant sur l'autre côté pour avoir l'autre narine vers le haut et répéter la même technique.

\*Les sécrétions et la solution saline peuvent sortir par les deux narines et par la bouche de votre enfant.

\* Si votre enfant tolère mal la position couché, voir ci-dessous.

Pour les enfants de 6 mois et plus :

1. Asseoir votre enfant face à vous, **la tête droite** (ni penché vers l'arrière, ni vers l'avant !)
2. **Au besoin**, demander de l'aide à un proche ! Il est plus facile d'emballoter votre enfant dans une serviette de plage. L'enfant est ensuite assis sur les genoux de la personne qui vous aide, avec le dos bien appuyé sur son ventre. La personne qui vous aide peut maintenir les jambes de votre enfant entre ses jambes. Une main est utilisée pour retenir les bras de l'enfant. L'autre main s'appuie sur le front de l'enfant pour éviter que sa tête bouge.
3. D'une main, placer une débarbouillette sous le nez de votre enfant.
4. Avec l'autre main, tenir la seringue **horizontalement**. Insérer le bout dans une narine.
5. **Vider le contenu** de la seringue **rapidement** dans une narine de l'enfant.

\*Les sécrétions et la solution saline peuvent sortir par les deux narines et par la bouche de votre enfant.

6. Répétez l'étape 5 jusqu'à ce que l'eau sortant de la narine opposée soit claire. Utilisez la même technique ensuite pour l'autre narine.
7. Si votre enfant est incapable de se moucher, éponger son nez avec un mouchoir. Au besoin, utiliser un mouche bébé pour retirer les sécrétions.
8. Au besoin, répéter les étapes 3 à 7. **Votre enfant devrait avoir le nez propre, avec un bon flot d'air !**

## TECHNIQUE D'IRRIGATION AVEC BOUTEILLE (ENFANT 3 ANS ET PLUS)

Fréquence <b>minimale</b> recommandée pour votre enfant		
<b>Été</b> 1 fois par jour	<b>Hiver (Oct. – Mai)</b> 2 fois par jour	<b>Rhume ou congestion</b> 3 à 4 fois par jour

La technique d'irrigation avec la bouteille demande davantage de collaboration et, sauf exception, est plus difficile à effectuer avant l'âge de 3 ans. Toutefois, si votre enfant a moins de 3 ans et préfère cette technique, il n'y a aucun problème à l'utiliser. Le lavage à la bouteille peut être effectué par les parents ou l'enfant.

Il est convenable de continuer la technique d'irrigation à la seringue si votre enfant ne tolère pas la technique d'irrigation à la bouteille.

Vous pouvez consulter avec votre enfant une vidéo qui montre à quel point le lavage nasal peut être facile ! <https://www.youtube.com/watch?v=aZguevJIsQ>

Laver les mains AVANT et APRÈS l'hygiène nasale.

1. Remplir la bouteille d'irrigation nasale avec la recette d'eau salée.
2. Installer l'enfant **face à l'évier**, la **tête penchée vers l'avant avec la bouche ouverte**.
3. Positionner l'embout de la bouteille de façon étanche sur une des deux narines.
4. **Presser la bouteille jusqu'à ce que la solution s'écoule par la narine opposée et jusqu'à ce que l'eau qui sort soit clair, sans sécrétions.**
5. Faire moucher votre enfant, une narine à la fois.
6. Répéter maintenant les étapes 3, 4 et 5 pour l'autre narine.
7. **Votre enfant devrait avoir le nez propre**, avec un **bon flot d'air** ! Si ce n'est pas le cas, recommencer les étapes 3 à 6! Vous devriez utiliser au minimum le contenu d'une demi bouteille. Au besoin, utilisez la bouteille au complet. On peut même remplir la bouteille une deuxième fois et recommencer.

Cette technique peut provoquer une **douleur aux oreilles**. Si cela se produit, continuer le lavage en appliquant moins de pression et d'étanchéité entre la bouteille et la narine. Si la douleur persiste, remplacer temporairement la technique d'irrigation en bouteille par la technique d'irrigation en seringue.

Peu importe l'âge de votre enfant, le **format 8 onces** (240 ml) est recommandé.

**Lavez bien tout équipement utilisé après chaque usage.** Remplir la bouteille avec de l'eau savonneuse. Insérer le tube central et le bouchon. Agiter en fermant l'ouverture avec votre doigt. Rincer à l'eau claire pour éliminer tout résidu de savon. Laisser sécher sur un linge propre.

Il est recommandé de changer la bouteille d'irrigation nasale à chaque 3 à 6 mois ou si le plastique est décoloré. Vérifier les recommandations du fabricant pour plus de détails.

## TECHNIQUE D'APPLICATION AVEC LE VAPORISATEUR

**Le lavage nasal par irrigation à la seringue ou par irrigation à la bouteille est toujours plus efficace** que la technique avec la vaporisation (Hydrasens<sup>MD</sup>, Salinex<sup>MD</sup>, etc) ! Parfois cette technique peut aider l'enfant capable de se moucher à s'habituer à l'hygiène nasale pour pouvoir progresser vers une technique plus efficace avec irrigation.

Laver les mains AVANT et APRÈS l'hygiène nasale.

1. Asseoir votre enfant face à vous, **la tête droite** (ni penché vers l'arrière, ni vers l'avant !). Demandez-lui de vous regarder dans les yeux pour l'empêcher de bouger.
2. Placer la moitié de l'embout du vaporisateur au centre de la narine. Procéder délicatement pour éviter que l'enfant fronce du nez. **Appliquer 5 vaporisations dans chaque narine.** Votre enfant peut continuer à respirer par la bouche pendant les vaporisations.
3. Faire moucher l'enfant une narine à la fois en lui demandant de fermer sa bouche.
4. Au besoin, répéter les étapes 3 et 4. **Votre enfant devrait avoir le nez propre avec un bon flot d'air !**



Nettoyez au **minimum 1 fois par jour**, l'embout du vaporisateur sous l'eau chaude.

## COMMENT JE PEUX APPRENDRE A MON ENFANT A SE MOUCHER ?

- Placez un petit morceau de ouate sur la table.
- Votre enfant doit garder la bouche fermée, et souffler par son nez pour faire avancer le morceau de ouate.

Quand il est capable de souffler par son nez, il peut apprendre à se moucher une narine à la fois.

- Essayer de faire avancer la ouate une narine à la fois. Votre enfant doit alors garder la bouche fermée, comprimer une narine et souffler par l'autre narine !