

Technique d'irrigation à la bouteille (dès l'âge de deux ans)

1. Installez votre enfant face à l'évier, la tête penchée vers l'avant, avec la bouche ouverte;
2. Positionnez l'embout de la bouteille de façon étanche sur une des deux narines;
3. Pressez la bouteille jusqu'à ce que la solution s'écoule par l'autre narine;
4. Faites moucher votre enfant, une narine à la fois;
5. Répétez pour l'autre narine. Vous devriez utiliser au moins la moitié de la bouteille. Vous pourriez utiliser deux bouteilles également au besoin.

Si la technique cause trop de douleur aux oreilles, diminuer l'étanchéité entre la narine et la bouteille. Sinon, utilisez la technique à la seringue.

Fréquence minimale recommandée

Été	Hiver (octobre à mai)	Rhume ou congestion
Technique à la seringue		
1 fois par jour	2-3 fois par jour	3-6 fois par jour
Technique à la bouteille		
1 fois par jour	2 fois par jour	3-4 fois par jour

Quelques conseils

- Il est possible de réchauffer l'eau saline, si elle est trop froide. Utilisez un contenant d'eau chaude pour la réchauffer. L'eau saline devrait être à 37 °C, soit la température du corps. Vous pouvez vérifier la température de l'eau sur votre poignet.
- Lavez-vous toujours les mains **avant** et **après** l'hygiène nasale.
- Pour éviter la contamination dans la famille, attribuez une bouteille ou seringues à chacun de vos enfants.
- Vous pouvez emmailloter votre bébé pour faciliter l'hygiène nasale.
- Changez la bouteille d'irrigation tous les 3 à 6 mois.

IMPORTANT

En tout temps, une infirmière d'Info-Santé peut vous conseiller : **composez le 811.**

Appelez le 911 ou rendez-vous à l'urgence si la situation vous semble grave et urgente.

Pour toutes questions concernant la médication, le **pharmacien communautaire** peut vous guider.

L'hygiène nasale



Conseils pour les parents

Pourquoi faire une hygiène nasale?

Le nez permet une respiration efficace. Par contre, quand le nez est congestionné, il peut nuire au sommeil de l'enfant ainsi qu'à son alimentation.

Les bébés et jeunes enfants ne peuvent pas se moucher de manière efficace. Ils peuvent nécessiter l'aide de leurs parents pour le faire.

Un rhume peut amener diverses complications, comme des otites, une sinusite, une toux chronique et des difficultés respiratoires.

Une **hygiène nasale** faite de manière efficace et régulière permet de :

- diminuer les rhumes et leur durée;
- améliorer l'alimentation et le sommeil pendant la durée du rhume;
- diminuer les complications reliées aux rhumes;
- diminuer la prise d'antibiotiques;
- permettre un meilleur contrôle de l'asthme;
- diminuer l'absentéisme à la garderie et l'école.

Consultez la capsule vidéo explicative sur l'hygiène nasale (CHU Sainte-Justine) :

- Adresse Web : <https://www.youtube.com/watch?v=qZ77EW4F9Ck>

- Code QR



Préparation de l'eau saline

Solution avec préparation commerciale De type Sinus Rinse^{MD}

1. Faites bouillir de l'eau à gros bouillons pendant 3 minutes.
2. Versez 240 ml d'eau bouillie dans la bouteille fournie.
3. Ajoutez le sachet individuel soit bleu ou blanc. La solution est prête à être utilisée.
4. Conservez cette solution pendant **7 jours au réfrigérateur** dans un contenant fermé de verre propre.

Préparation maison

Matériel

- 4 tasses d'eau du robinet
- 2 c. à thé de sel (*Le sel de table peut contenir de l'iode et autres agents irritants pour le nez. Au besoin, prendre du sel à marinade qui ne contient pas ces ingrédients.)
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude

1. Faites bouillir l'eau **pendant 3 minutes** à gros bouillons.
2. Ajoutez les autres ingrédients à l'eau bouillie.
3. Conservez cette solution pendant **7 jours au réfrigérateur** dans un contenant fermé de verre propre.
4. Vous pouvez sortir la quantité nécessaire pour les **prochaines 24 heures** afin que la solution saline soit à la ambiante. Assurez-vous de bien mélanger le contenant auparavant.

Technique d'irrigation à la seringue

Prématuré	1-3 ml par narine
< 6 mois	3 à 5 ml par narine
> 6 mois	5 à 10 ml par narine

Position couchée sur le côté

- Couchez votre enfant sur le côté et placez une débarbouillette sous le nez.
- Irriguez la narine du haut en vidant le contenu de la seringue rapidement.
- Tournez l'enfant de l'autre côté pour faire l'autre narine.

Position assise (pour les enfants de plus de 6 mois)

- Votre enfant doit être assis sur vos genoux avec la tête droite, avec une serviette sur lui. Avec une main, tenez la mâchoire pour le stabiliser et collez votre joue contre la sienne;
- Avec l'autre main, insérez l'embout de la seringue dans une narine et penchez-vous légèrement vers l'avant. Videz le contenu de la seringue rapidement dans une narine, puis répétez pour l'autre narine.

S'il y a présence de sécrétions abondantes, vous pouvez répéter les étapes une deuxième fois au besoin.

À noter : Il n'est pas dangereux si l'enfant avale la solution ou si les sécrétions ou la solution sortent par la bouche.