

## L'hygiène nasale



## Conseils pour les parents

## Qu'est-ce que l'hygiène nasale?

L'hygiène nasale consiste à **irriguer lentement le nez** de votre enfant à l'aide d'une solution saline physiologique afin d'éliminer les sécrétions ainsi que les particules accumulées au cours de la journée qui irritent les muqueuses et bloquent la respiration.

## Pourquoi faire l'hygiène nasale?

Un nez congestionné empêche une respiration efficace, et cela peut nuire au sommeil ainsi qu'à l'alimentation.

Les bébés comme les jeunes enfants ne peuvent pas se moucher de manière efficace. Lors de rhumes et d'allergies, ils produisent plus de sécrétions. L'hygiène nasale peut les aider à gérer celles-ci.

Une mauvaise gestion des sécrétions peut amener diverses complications, comme des otites, une sinusite, une toux chronique ou des difficultés respiratoires.

## Ramollir les sécrétions

Avant de faire l'hygiène nasale, il peut être utile de ramollir les sécrétions à l'aide d'eau ou de vapeur chaude (douche, bain, débarbouillette humide sur le nez, etc.)

## Mouche-bébé

Il peut être utilisé avant l'hygiène nasale pour retirer le surplus de sécrétions ainsi que diminuer la quantité de liquide et la fréquence de celle dernière.

Il existe de nombreux modèles de mouche-bébés, autant électriques que par succion buccale.



## Quelques conseils

- Pendant l'hygiène nasale, les sécrétions peuvent sortir par les deux narines et/ou la bouche. Il n'est pas nécessaire que l'eau ressorte par l'autre narine. Il n'est pas dangereux d'avaler les sécrétions ou la solution;
- L'eau saline devrait être à 37°C, soit la température du corps. Si l'eau saline est trop froide, il est possible de la réchauffer. Utilisez un contenant d'eau chaude pour la réchauffer (bain-marie). 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.

## Entretien et conservation

- Nettoyez le matériel (bouteille, seringue, vaporisateur, etc.) après **chaque** utilisation à l'eau chaude avec du savon à vaisselle. Ne pas mettre le matériel au lave-vaisselle, car cela le brise.
- Remplacez le matériel tous les 3 mois ou lorsqu'il est abîmé.
- La solution se conserve **7 jours** au réfrigérateur dans un contenant en verre, propre et étanche.

### IMPORTANT

En tout temps, une infirmière d'Info-Santé peut vous conseiller en **composant 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.

## Technique d'irrigation à la bouteille

*N. B. : Peut-être utilisée, lorsque votre enfant peut contrôler lui-même le débit d'eau, soit autour de 3 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. Demandez à l'enfant de presser la bouteille **doucement** jusqu'à ce que la solution s'écoule;
4. Faites moucher votre enfant une narine à la fois;
5. Répétez pour l'autre narine. Vous devriez avoir utilisé au moins la moitié de l'eau de la bouteille.

Si la technique cause trop de douleur aux oreilles, diminuez la pression sur la bouteille et la quantité d'eau utilisée. Si la douleur persiste, changez pour la seringue.

## Vaporisateur

Il peut être utilisé chez les enfants qui ne tolèrent pas la seringue ou qui ont des douleurs aux oreilles lors de l'irrigation.

1. Assoyez votre enfant face à vous, la tête droite (ni penchée vers l'avant ou l'arrière);
2. Entrez la moitié de l'embout au centre de la narine;
3. Appliquez le nombre de vaporisations selon les recommandations du fabricant;
4. Répétez au besoin.



## Préparation de l'eau saline

### Solution avec préparation commerciale (Sinus Rinse<sup>MD</sup>, NetiRinse<sup>MD</sup>, etc.)

1. Faites bouillir de l'eau à gros bouillons **pendant 10 minutes**;
2. Versez la quantité d'eau **refroidie** recommandée dans la bouteille fournie;
3. Poursuivre selon les recommandations du fabricant.

### Préparation maison

#### Ingrédients

- 4 tasses d'eau du robinet;
- 10 ml (2 c. à thé) de sel (\*le sel de table peut contenir de l'iode et autres agents irritants pour le nez. Prendre du sel à marinade qui n'en contient pas);
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude.

1. Faites bouillir l'eau **pendant 10 minutes** à gros bouillons;
2. Ajoutez les autres ingrédients à l'eau bouillie **refroidie**;
3. Sortir la quantité nécessaire pour les **prochaines 24 heures** afin que la solution saline soit à la température ambiante. Assurez-vous d'avoir bien mélangé la solution au préalable, et ce, afin qu'elle soit homogène.



## Fréquence suggérée

Été	Hiver (octobre à mai)	Rhume ou congestion
< 2 ans		
Au besoin	1-2 fois par jour au besoin	3-6 fois par jour au besoin
≥ 2ans		
Au besoin	1-2 fois par jour au besoin	3-4 fois par jour au besoin

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

Adresse Web : [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)



Code QR.

## Quantité de solution saline suggérée selon l'âge

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	120 ml pour les enfants, 240 ml pour les adolescents

## Technique d'irrigation à la seringue

Lors de l'irrigation, visez le coin interne de l'œil du même côté de la narine irriguée.

### Position couchée (< 6 mois)

1. Couchez votre enfant sur le côté ou sur le dos, emmailloté au besoin, et placez une débarbouillette sous le nez;
2. Irriguez la narine du haut en vidant le contenu de la seringue **doucement** (1 ml/sec.);
3. Tournez l'enfant de l'autre côté ou gardez-le sur le dos pour faire l'autre narine;
4. Répétez au besoin s'il reste des sécrétions.



© CHU Sainte-Justine

### Position assise (> 6 mois)

1. Votre enfant doit être assis sur vos genoux avec la tête droite (ni penchée vers l'avant ou l'arrière) avec une serviette sur lui. Avec une main, tenez sa mâchoire pour le stabiliser et collez votre joue contre la sienne. Emmaillotez votre enfant au besoin;
2. 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 **doucement** (1 ml/sec.) dans une narine, puis répétez pour l'autre narine;
3. Répétez au besoin s'il reste des sécrétions.



© CHU Sainte-Justine