

L'hygiène nasale



Ce dépliant a été conçu pour vous guider lors de l'hygiène nasale de votre enfant en expliquant les étapes à suivre et en répondant à vos questions.

Pourquoi effectuer une hygiène nasale ?

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.

Au Canada, les enfants ont en moyenne 6 à 8 rhumes par année, surtout entre les mois d'octobre et mai. Chaque rhume peut être accompagné de complications comme une otite, une sinusite, une toux chronique ou des difficultés respiratoires. De plus, 20% des enfants souffrent de rhinite allergique* (ou rhume des foins), une condition qui se caractérise par une congestion nasale, des sécrétions nasales claires, une toux sèche, des éternuements et des picotements du nez et de la gorge.

3

Une hygiène nasale régulière effectuée avec une solution saline élimine les sécrétions et les particules (poussière, pollen, poils d'animaux, etc.). 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.

*Consultez la fiche « rhinite saisonnière » du Portail santé mieux-être. <http://santé.gouv.qc.ca>

Sachez aussi que plus vite votre enfant sera capable de se moucher avec efficacité, moins vous aurez à vous occuper fréquemment de son hygiène nasale. Rappelez-vous qu'il est plus facile de prévenir que de guérir ! Effectuer une bonne hygiène nasale à votre enfant vous prendra **5 à 10 minutes** par jour et diminuera la fréquence des infections reliées aux voies respiratoires, diminuant du même coup les visites chez les professionnels de la santé.

Votre enfant va à la garderie ? Votre médecin ou votre IPS (infirmière praticienne spécialisée) peut vous remettre une prescription pour l'hygiène nasale à la garderie.

Les solutions salines

L'hygiène nasale doit être faite avec une solution saline. Celle-ci peut être **préparée à la maison (sans aucun frais)** ou **vendue (à peu de frais) en pharmacie ou dans les grandes surfaces** (Sinus Rinse^{MD}, NetiRinse^{MD}, paquet de 100 ou 200 sachets). La procédure à suivre est décrite dans les pages suivantes, dans la section qui correspond à l'âge de votre enfant.

4

Si votre enfant a moins de 3 mois, s'il a un déficit immunitaire ou s'il reçoit un traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie, il est important d'utiliser de l'eau qui a bouilli 3 minutes à gros bouillons pour la rendre stérile.

Procédure avec la préparation maison

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

- ▶ Faites bouillir l'eau pendant 3 minutes à gros bouillons. Ajoutez les ingrédients à l'eau bouillie.
- ▶ Cette solution se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un contenant de verre propre possédant un couvercle étanche.

*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.

- ▶ 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. Conservez cette quantité de solution saline à la température de la pièce durant la nuit. Elle sera prête à être utilisée le lendemain matin.
- ▶ 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.

Procédure avec la préparation commerciale

- ▶ Utilisez de l'eau du robinet ou de l'eau embouteillée (si l'eau de votre robinet n'est pas recommandée pour la consommation). Versez 240 ml d'eau dans la bouteille de Sinus^{MD}, de NetiRinse^{MD} ou d'un autre contenant propre et ajoutez le sachet (enveloppe bleue pour le Sinus Rinse^{MD} et blanche pour le NetiRinse^{MD}). Agitez la bouteille ou le contenant pour bien mélanger. La solution est alors prête à être utilisée.
- ▶ Cette solution préparée peut être conservée à la température de la pièce pendant seulement 24 heures, car l'eau utilisée n'a pas été bouillie. La préparation commerciale est propre, mais non stérile. Si vous souhaitez avoir une préparation qui peut être conservée pendant 7 jours au réfrigérateur, il suffit d'ajouter le sachet à de l'eau du robinet qui a bouilli à gros bouillons pendant 3 minutes.

Qu'elle soit maison ou commerciale, il est possible qu'au moment de l'utilisation, la préparation soit trop froide et qu'elle provoque de l'inconfort à votre enfant. Vous pouvez alors la réchauffer un peu en utilisant un contenant d'eau chaude. Vérifiez toujours la température de l'eau sur votre poignet avant usage. L'eau doit être à la température du corps, soit environ 37° C.

Pour les enfants de moins de 2 ans ou les enfants plus vieux ayant des difficultés à protéger leurs voies respiratoires

Technique d'irrigation à la seringue

Fréquence minimale recommandée pour votre enfant

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

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

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

6

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 une plus petite quantité. Vous pourrez l'augmenter progressivement selon sa tolérance pour atteindre le volume recommandé dans le tableau ci-dessus.

Technique en position couchée pour les enfants de moins de 6 mois ou les enfants plus vieux, mais ayant des difficultés à protéger leurs voies respiratoires (encéphalopathie, troubles d'alimentation avec gastrostomie, etc.)

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'emballoter 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.



7

Technique à deux personnes

1. Votre enfant doit être assis sur les genoux de celui ou celle qui vous aide, la tête droite (penchée ni vers l'arrière ni vers l'avant), avec le dos bien appuyé sur le ventre de la personne. Celle-ci 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 son front pour éviter que sa tête bouge.
2. D'une main, placez une débarbouillette sous le nez de votre enfant. Avec l'autre main, tenez la seringue. Insérez le bout dans une narine. Demandez à la personne qui vous aide de se pencher légèrement vers l'avant.



3. Videz le contenu de la seringue rapidement dans la narine. Les sécrétions peuvent sortir par les deux narines, mais aussi par la bouche.
4. Utilisez la même technique pour l'autre narine.
5. Si votre enfant est incapable de se moucher, épongez son nez avec un mouchoir. Au besoin, répétez les étapes 2 et 3. Votre enfant devrait avoir le nez propre, avec un bon flot d'air.

Pour les enfants de plus de 2 ans

Technique d'irrigation avec la bouteille

Fréquence minimale recommandée pour votre enfant

Été	Hiver (oct. – mai)	Rhume ou congestion
1 fois par jour	2 fois par jour	3 à 4 fois par jour

8 La technique d'irrigation nasale est plus efficace que la vaporisation. Elle peut être effectuée dès l'âge de 2 ans. Cependant, l'introduction de l'irrigation nasale peut parfois être difficile à cet âge. Il suffit d'habituer graduellement votre enfant. L'exercice peut être effectué par les parents ou l'enfant. Avec votre enfant, vous pouvez consulter une vidéo* expliquant la technique de l'hygiène nasale et à quel point ce lavage peut être facile.

1. Lavez-vous toujours les mains AVANT et APRÈS l'hygiène nasale.
2. Remplissez la bouteille d'irrigation nasale avec la recette d'eau salée.
3. Installez votre enfant face à l'évier, la tête penchée vers l'avant, avec la bouche ouverte.
4. Positionnez l'embout de la bouteille de façon étanche sur une des deux narines.
5. Pressez la bouteille jusqu'à ce que la solution s'écoule par la narine opposée.
6. Faites moucher votre enfant, une narine à la fois.
7. Répétez les étapes 4, 5 et 6 pour l'autre narine.

*https://www.youtube.com/watch?v=H_z7PLTpRMA

8. Votre enfant devrait avoir le nez propre, avec un bon flot d'air. Si ce n'est pas le cas, recommencez les étapes 4, 5 et 6. Vous devriez utiliser au minimum le contenu d'une demi-bouteille. Au besoin, utilisez la bouteille au complet. Vous pouvez même remplir la bouteille une deuxième fois et recommencer.

Cette technique peut provoquer **une douleur aux oreilles**. Si cela se produit, continuez l'exercice en appliquant moins de pression et d'étanchéité entre la bouteille et la narine. Si la douleur persiste, vous pouvez changer de technique et utiliser une seringue (voir la technique dans les pages précédentes).

Peu importe l'âge de votre enfant, le **format 8 onces (240 ml)** est recommandé. Cependant, il peut être plus facile pour les très jeunes enfants (entre 2 et 3 ans) de débiter avec le plus petit format de 4 onces (120 ml).

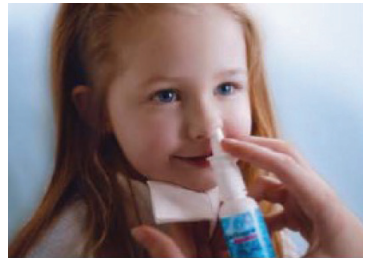
Lavez bien tout équipement utilisé après chaque usage. Remplissez la bouteille avec de l'eau savonneuse. Insérez le tube central et le bouchon. Agitez en fermant l'ouverture avec votre doigt. Rincez à l'eau claire pour éliminer tout résidu de savon. Laissez sécher sur un linge propre pour la prochaine utilisation.

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

9

Technique d'application avec le vaporisateur (enfant de plus de 2 ans)

Le lavage nasal par irrigation à la seringue ou avec la bouteille est toujours plus efficace qu'une technique de simples vaporisations (Hydrasense^{MD}, Salinex^{MD}, etc.). Toutefois, l'application avec le vaporisateur peut aider l'enfant à s'habituer à une hygiène nasale plus régulière et lui permettre de progresser vers une technique d'irrigation.



1. Lavez-vous toujours les mains AVANT et APRÈS l'hygiène nasale.
2. Assoyez votre enfant face à vous, la tête droite (penchée ni vers l'arrière ni vers l'avant). Demandez-lui de vous regarder dans les yeux pour l'empêcher de bouger.

3. Placez la moitié de l'embout du vaporisateur au centre de la narine de votre enfant. Procédez délicatement pour éviter qu'il ne fronce le nez. Appliquez 5 vaporisations dans la narine. Répétez pour l'autre narine. Votre enfant peut continuer à respirer par la bouche pendant les vaporisations.
4. Faites moucher votre enfant une narine à la fois en lui demandant de fermer la bouche.
5. Au besoin, répétez les étapes 3 et 4. Votre enfant devrait avoir le nez propre, avec un bon flot d'air.

Nettoyez l'embout du vaporisateur sous l'eau chaude au minimum une fois par jour.

Comment puis-je apprendre à mon enfant de plus de 2 ans à se moucher ?

- ▶ Placez un très petit morceau d'ouate sur la table et demandez à votre enfant de le faire avancer en soufflant uniquement avec son nez. Il doit garder la bouche fermée.
- ▶ Quand il est capable de souffler avec son nez, demandez-lui d'essayer de faire avancer le morceau d'ouate une narine à la fois. Votre enfant doit alors garder la bouche fermée, comprimer une narine et souffler avec l'autre narine.

10

Si l'état de votre enfant vous inquiète ou pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec le service Info-Santé au 811 ou consultez un médecin.

CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine

Montréal (Québec) H3T 1C3

Téléphone : 514 345-4931

www.chusj.org

Réalisation

D^{re} Marie-Claude Quintal, ORL

D^{re} Marianne Arsenault, résidente

Révision

Corinne Thériault, conseillère en soins infirmiers

Validation

Comité des documents destinés à la clientèle

Impression

Imprimerie du CHU Sainte-Justine

© CHU Sainte-Justine

F-886 GRM : 30006150 (Révisé : 01/2018)