

CHU Sainte-Justine
3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine
Montréal (Québec) H3T 1C5
Téléphone : 514 345-4931

www.chu-sainte-justine.org



L'hygiène nasale

Comment procéder



Document créé par
Marie-Joëlle Lévesque

Révision
Dre Marie-Claude Quintal, ORL
Suzanne Durocher, infirmière clinicienne, Clinique de pneumologie

Collaboration
Johane Coulombe, Clinique d'ORL

Graphisme
Eric Couture,

Impression
CHU Sainte-Justine

© CHU Sainte-Justine

F-887 GRM : 30006151 (REV.07-2012)

Ce dépliant a été conçu pour vous guider dans les étapes à suivre afin de bien effectuer l'hygiène basale de votre enfant et pour répondre à vos questions.

CHEZ L'ENFANT DE MOINS DE 3 ANS ou incapable de se moucher efficacement

Quand effectuer l'hygiène nasale?

Le meilleur moment pour effectuer l'hygiène nasale est au changement de couches. Profitez de ce moment où l'enfant est déjà couché sur le dos.

Fréquence recommandée pour votre enfant

Été	Hiver	Rhume ou congestion
2 fois par jour	4 fois par jour	5 à 6 fois par jour

Comment effectuer l'hygiène nasale chez un enfant de moins de 3 ans ?

1. Se laver les mains.
2. Positionner la tête de bébé bien droite.
3. Appliquer des cycles de 2 comptes-gouttes complets (2-3 ml) par narine, il est également possible d'utiliser une seringue de 10cc remplie de solution saline¹ pour administrer les cycles de 2-3 ml par narine. Essuyer le nez. Nettoyer au besoin l'intérieur des narines avec un coton-tige mouillé (Q-tips^{MD}), au cas où des sécrétions séchées seraient restées collées sur les parois intérieures des narines.

*** Pour les enfants de plus de 2 ½ ans, assoir l'enfant la tête légèrement penchée vers l'avant et tenter de lui enseigner à se moucher une narine à la fois. Pour apprendre à un enfant à se moucher, voir les instructions dans le document « L'hygiène nasale : pourquoi l'effectuer régulièrement ? ».

4. Si votre enfant présente toujours des sécrétions nasales, refaire d'autres instillations de compte-gouttes, jusqu'à ce que l'enfant ait le nez propre (une respiration plus dégagée).
5. Lors de sécrétions très abondantes utiliser un mouche bébé vendu en pharmacie pour aspirer les sécrétions nasales.
6. Se laver les mains.

Pour les enfants qui fréquentent la garderie, on vous recommande d'en discuter avec les éducateurs. Idéalement, cette technique devrait aussi être effectuée à la garderie pour respecter la fréquence recommandée soit 1 à 2 fois par jour et de 3 à 4 fois lors des rhumes (durant les heures de garderie). Au besoin, demandez une prescription à votre médecin.

¹Solution saline préparée selon la recette maison ou achetée en pharmacie. La recette maison pour préparer de la solution saline est écrite dans le document « L'hygiène nasale : pourquoi l'effectuer régulièrement ? ».

CHEZ L'ENFANT DE PLUS DE 3 ANS ou incapable de se moucher efficacement

Quand effectuer l'hygiène nasale?

Le meilleur moment pour effectuer l'hygiène nasale est le matin (fréquence minimum). Selon la congestion nasale et la saison, la fréquence augmentera.

Fréquence recommandée pour votre enfant

Été	Hiver	Rhume ou congestion
1 fois par jour	2 fois par jour	3 à 4 fois par jour

Comment effectuer l'hygiène nasale chez un enfant de plus de 3 ans ?

1. Se laver les mains
2. Installer l'enfant en position assise, la tête en position neutre (ni vers l'arrière ni en avant). Demandez-lui de vous regarder dans les yeux pour concentrer son attention et l'empêcher de bouger. Procéder délicatement pour éviter que l'enfant ne fronce le nez (l'eau salée pénétrera mieux dans les cavités nasales).
3. Appliquer deux cycles de 5 vaporisations d'eau saline¹ dans une narine sans boucher l'autre narine. Ne demandez pas à l'enfant d'inspirer l'eau salée durant les vaporisations. Répéter pour l'autre narine.
4. Faire pencher la tête de l'enfant un peu en avant et le faire moucher immédiatement une narine à la fois. Boucher l'autre narine et demandez -lui de fermer sa bouche de façon étanche.
5. Si votre enfant a encore des sécrétions nasales lorsqu'il se mouche, répéter à nouveau les étapes 2 à 4, jusqu'à ce que l'enfant ait le nez propre (une respiration plus dégagée).
6. Nettoyer l'embout externe du vaporisateur en le passant sous l'eau chaude (embout tête en bas), au minimum une fois par jour.
7. Se laver les mains.

Pour les enfants qui fréquentent la garderie, on vous recommande d'en discuter avec les éducateurs. Idéalement, cette technique devrait aussi être effectuée à la garderie pour respecter la fréquence recommandée soit 1 à 2 fois par jour lors des rhumes (durant les heures de garderie). Au besoin, demandez une prescription à la votre médecin.

¹Solution saline préparée selon la recette maison ou achetée en pharmacie. La recette maison pour préparer de la solution saline est écrite dans le document « L'hygiène nasale : pourquoi l'effectuer régulièrement ? ».