

L'hygiène nasale : Information destinée aux parents

Pourquoi effectuer une hygiène nasale?

Le nez a pour fonction de filtrer, d'humidifier et de réchauffer l'air. Un nez congestionné empêche l'enfant de respirer librement et peut nuire à son sommeil et à son alimentation. Les bébés et les enfants produisent davantage de sécrétions s'ils souffrent d'un rhume ou d'allergies respiratoires. Comme ils ne sont pas capables de se moucher efficacement, il est difficile pour eux de gérer ces sécrétions.

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 (eau salée) afin d'éliminer les sécrétions et les particules accumulées au cours de la journée, et qui irritent les muqueuses et bloquent la respiration. L'hygiène nasale peut être réalisée lorsque votre enfant présente une congestion nasale, des symptômes de rhume ou sous recommandation de votre médecin.

Les bienfaits possibles de l'hygiène nasale chez l'enfant congestionné :

- ✓ Une meilleure alimentation ou de meilleurs boires ;
- ✓ Un meilleur sommeil ;
- ✓ Une meilleure prévention contre les otites, les sinusites et la toux.

Il est sécuritaire de commencer l'hygiène nasale avec de petites quantités d'eau salée dès les premiers mois de vie de votre enfant s'il présente une congestion ou des sécrétions.

Recette de solution saline¹

L'hygiène nasale doit absolument être faite avec une solution saline adéquate. Celle-ci peut être préparée à la maison ou achetée dans un commerce. Il n'est pas toujours nécessaire d'acheter de nouvelles bouteilles d'irrigation. Vous pouvez conserver les vôtres et n'acheter que des paquets de solutions préparées (plus économique et écologique). Remplacez la bouteille lorsqu'elle est abîmée ou après 3 mois d'utilisation.

Que vous prépariez vous-même votre solution ou que vous utilisiez les sachets, vous devez en tout temps utiliser de l'eau bouillie refroidie.

Préparation maison

1 litre (4 tasses) d'eau du robinet
10 mL (2 c. à thé) de sel sans iode*
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 ingrédients à l'eau bouillie refroidie.
3. Cette solution se conserve 7 jours au réfrigérateur si elle est déposée dans un contenant de verre propre possédant un couvercle étanche (par exemple des pots Mason).
4. Chaque soir, agitez le contenant de solution pour bien dissoudre le sel qui se dépose au fond lorsqu'elle est réfrigérée et prélevez la quantité nécessaire pour 24 heures afin que la solution saline soit à la température de la pièce et prête à utiliser pour le lendemain.

1. Source : Doré, Nicole ; Le Hénaff, Danielle. Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans: guide pratique pour les parents. Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2024. 808 pages.

À savoir pour bien pratiquer l'hygiène nasale

Solution saline à la température corporelle :

Qu'elle soit maison ou commerciale, il est possible qu'au moment de l'utilisation, la préparation soit trop froide et provoque de l'inconfort à votre enfant. Vous pouvez alors la réchauffer un peu en déposant votre pot dans un contenant d'eau chaude (technique bain-marie). Vérifiez toujours la température de l'eau sur votre poignet avant de l'utiliser. Elle doit être à la température du corps, soit 37 °C environ.

Ramollir les sécrétions :

Avant de nettoyer l'intérieur du nez de votre enfant, il est parfois utile de ramollir les sécrétions qui sont collées aux parois des narines extérieures. Faites prendre une douche ou un bain à votre enfant et appliquez une débarbouillette gorgée d'eau sur les parois des narines. L'eau ou la vapeur d'eau peut aider à rendre les sécrétions plus liquides et faciles à décoller.

Entretien des seringues et des bouteilles :

Elles sont comme les brosses à dents ; elles doivent être propres, n'être utilisées que pour le nez et être individuelles à chaque enfant qui les utilise. Il est important de les laver à la main une fois par jour avec du savon à vaisselle et de l'eau chaude. Il n'est pas suggéré de les mettre au lave-vaisselle, car celui-ci les brise. Lorsqu'elles deviennent abîmées ou difficiles à laver, placez-les au recyclage et remplacez-les (environ trois mois).

Quantités à utiliser

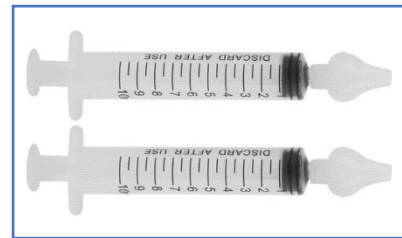
Pour l'hygiène nasale de votre enfant, il faut privilégier de petites quantités de liquide. Quand une trop grande quantité de solution saline est injectée avec trop de force, du liquide et des sécrétions avec des microbes peuvent se loger dans l'oreille moyenne, nuisant à l'audition et pouvant causer des otites.

En cas de rhume, pour éviter d'utiliser de trop grandes quantités de solution saline, il peut être nécessaire d'employer un mouche-bébé avant d'appliquer l'hygiène nasale. Les mouche-bébés qui fonctionnent par succion buccale sont souvent assez efficaces pour les nourrissons.

Voici des exemples de mouche-bébé et seringue avec connecteur disponibles sur le marché. D'autres modèles et marques peuvent être utilisés.



Mouche-bébé



Seringue avec connecteur nasal

Technique de l'hygiène nasale

Nous vous invitons à visionner une démonstration des différentes méthodes d'hygiène nasale en accédant au lien suivant:

<https://bitly.ws/34sfr>



Quantités de solution saline suggérées selon l'âge de votre enfant	
*Si votre médecin a mentionné une quantité différente, suivez ses conseils	
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	Lorsque l'enfant à l'âge de contrôler la pression de l'irrigation.

Technique en position couchée (pour les enfants de moins de 6 mois)



1. Lavez-vous toujours les mains AVANT et APRÈS avoir effectué l'hygiène nasale.
2. Retirez les sécrétions abondantes en utilisant un mouche-bébé au besoin.
3. Remplissez une seringue avec la solution d'eau saline à température corporelle (selon le tableau ci-haut).
4. Couchez votre enfant sur le dos ou sur le côté (au besoin emmaillotez-le) et placez une débarbouillette sous son nez. Irriguez la narine du haut lorsque positionné sur le côté en vidant le contenu de la seringue doucement, soit environ 1 mL/seconde. Les sécrétions peuvent sortir par les deux narines, mais aussi par la bouche ou encore être avalées. Il n'est pas nécessaire que l'eau ressorte par l'autre narine.
5. Gardez- le sur le dos ou tournez votre enfant sur l'autre côté, et répétez la même technique pour l'autre narine.
6. Si votre enfant est incapable de se moucher, utilisez un mouche-bébé. Au besoin, répétez les étapes 2 à 5 s'il reste des sécrétions.



Technique assise à une personne (pour les enfants > 6 mois)

1. Lavez-vous toujours les mains AVANT et APRÈS avoir effectué l'hygiène nasale.
2. Retirez les sécrétions abondantes en utilisant un mouche-bébé au besoin.
3. Remplissez une seringue avec la solution d'eau salée à température corporelle (voir tableau).
4. 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'emmailloter votre enfant dans une grande serviette. Vous pouvez aussi placer une serviette sur lui afin d'éviter qu'il soit mouillé.

5. Avec l'autre main, tenez la seringue. Insérez le bout dans une narine et visez le coin interne de l'œil du même côté. Penchez-vous légèrement vers l'avant.
6. Vider le contenu de la seringue doucement, soit environ 1 mL/seconde dans la narine. Les sécrétions peuvent sortir par les deux narines, mais aussi par la bouche. Il n'est pas nécessaire que l'eau ressorte par l'autre narine.
7. Utilisez la même technique pour l'autre narine. Au besoin, répétez les étapes 2 à 7 s'il reste des sécrétions.



Technique assise à deux personnes (pour les enfants > 6 mois)

1. Lavez-vous toujours les mains AVANT et APRÈS avoir effectué l'hygiène nasale.
2. Retirez les sécrétions abondantes en utilisant un mouche-bébé au besoin.
3. Remplissez une seringue avec la solution d'eau salée à température corporelle (voir le tableau pour la quantité).
4. Il peut être plus facile d'emballoter votre enfant dans une grande serviette. Votre enfant doit être assis sur les genoux de celui qui vous aide, la tête droite, 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 le front de l'enfant pour éviter que sa tête bouge.
5. Insérez le bout de la seringue dans une narine et visez le coin interne de l'œil du même côté. Demandez à la personne qui vous aide de se pencher légèrement vers l'avant.
6. Videz le contenu de la seringue doucement, soit environ 1mL/seconde, dans la narine. Les sécrétions peuvent sortir par les deux narines, mais aussi par la bouche. Il n'est pas nécessaire que l'eau ressorte par l'autre narine.
7. Utilisez la même technique pour l'autre narine. Au besoin, répétez les étapes 2 à 6 s'il reste des sécrétions.

Quels sont les signes indiquant de modifier la manière de faire l'hygiène nasale à mon enfant?

- Lorsqu'il est enrhumé ou très congestionné et qu'il est difficile de faire entrer l'eau.
- Si votre enfant a eu une pose de tubes aux oreilles et que le liquide de l'hygiène nasale ressort par ses oreilles.
- Lorsque l'hygiène nasale lui fait mal aux oreilles.
- S'il saigne du nez après l'hygiène nasale.

Modifications suggérées

- Diminuer la fréquence à laquelle on fait l'hygiène nasale.
- Diminuer la vitesse du jet de la solution saline dans la narine à 1 mL/seconde.
- Diminuer la quantité de solution saline administrée à 3 mL seulement ou moins.
- Cesser complètement au besoin