



HYGIÈNE NASALE CHEZ L'ENFANT

Ce que vous devez savoir

L'information présentée dans cette fiche-conseil mettra en lumière tout ce que vous devez savoir et retenir concernant l'hygiène nasale chez votre enfant.

Elle vous présentera comment effectuer une hygiène nasale efficace incluant les fréquences recommandées.

Pourquoi procéder à l'hygiène nasale chez l'enfant ?

L'hygiène nasale devrait être effectuée régulièrement chez les enfants de moins de 3 ans ou qui sont incapables de se moucher efficacement. Il est recommandé de commencer dès la naissance tous les jours jusqu'à l'âge de 7 ou 8 ans. Les avantages d'une hygiène régulière sont :

- prévenir les infections (asthme, pneumonie, otites, sinusites);
- diminuer la fréquence et la durée des rhumes;
- décongestionner les muqueuses du nez;
- améliorer la tétée au moment de l'allaitement ou lors de la prise des biberons;
- obtenir un meilleur sommeil;
- apaiser la sécheresse nasale et éviter les saignements de nez.

Quand faire l'hygiène nasale ?

Profitez du changement de couche où l'enfant est couché sur le dos pour effectuer l'hygiène nasale.

Chez l'enfant de moins de 3 ans ou incapable de se moucher efficacement :

- **été** : 2 fois/jour;
- **hiver** : 4 fois/jour;
- **rhume/congestion** : 5-6 fois/jour.

Chez l'enfant de plus de 3 ans :

- **été** : 1 fois/jour;
- **hiver** : 2 fois/jour;
- **rhume/congestion** : 3-4 fois/jour.



HYGIÈNE NASALE CHEZ L'ENFANT

Ce que vous devez savoir

Rappelez-vous qu'une hygiène nasale régulière chez votre enfant vous évitera plusieurs visites médicales.

Comment effectuer l'hygiène nasale ?

1. Se laver les mains.
2. Coucher l'enfant sur le côté, la tête droite. Si l'enfant est âgé de 3 ans et plus, la technique peut se faire en position assise, la tête légèrement inclinée vers l'avant.
3. Appliquer 2-3 ml par narine de solution (2 compte-gouttes complets). Essuyer le nez et nettoyer au besoin l'intérieur des narines avec un coton-tige mouillé pour dégager les sécrétions collées aux parois nasales.
4. Si l'enfant présente toujours des sécrétions ou semble encore encombré, refaire les étapes précédentes jusqu'à ce qu'il ait le nez propre ou une respiration dégagée.
5. S'il y a présence de sécrétions abondantes, utiliser un mouche-bébé vendu en pharmacie pour aspirer les sécrétions nasales.
6. Se laver les mains.



Pour les enfants de 3 ans et plus, il est possible d'utiliser un vaporisateur vendu en pharmacie. Dans ce cas, appliquer 3 à 5 vaporisations dans chaque narine sans boucher l'autre narine, et ce, à deux reprises.



HYGIÈNE NASALE CHEZ L'ENFANT

Ce que vous devez savoir

Recette maison d'eau salée*

- Faire bouillir dans une casserole propre pendant 10 minutes :

- ✓ 4 tasses d'eau du robinet
- ✓ 1 cuillère à thé de sel de table
- ✓ ¼ cuillère à thé de bicarbonate de soude



- Agiter la solution et laisser refroidir.
- Nettoyer la bouteille et le compte-goutte (ex. : bouteille de Salinex^{MD}) à l'eau chaude savonneuse et bien rincer pour éviter les résidus de savon. Verser la solution saline préparée pour remplir les bouteilles.
- Vous pouvez conserver au réfrigérateur l'excédent de la préparation dans un contenant propre et scellé **maximum de 7 jours**. Garder la bouteille qui sert à effectuer l'hygiène nasale à la température ambiante pour éviter de mettre de l'eau froide dans le nez de l'enfant.
- Pour éviter la contamination entre les membres de la famille, utilisez une bouteille par enfant et identifiez-la avec le nom de celui-ci.

* Cette solution a été adaptée de la recette élaborée par le CHU Ste-Justine et peut remplacer les solutions de Salinex^{MD}, Hydrasence^{MD} ou les sachets de Sinus Rinse^{MD}.

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.