



Source CIUSSS MCQ

# Hygiène nasale

## (Comment nettoyer le nez du bébé ou de l'enfant)

Si votre enfant est congestionné en raison d'un rhume, d'une grippe ou d'allergies et qu'il ne peut pas se moucher adéquatement, il peut être difficile de gérer ses sécrétions nasales.

Un nez congestionné peut rendre la respiration, l'alimentation, l'hydratation et le sommeil difficiles.

L'hygiène nasale faite de manière régulière permet de :

- Diminuer le nombre d'otites, de sinusites et l'apparition de symptômes liés à l'asthme.
- Diminuer l'utilisation d'antibiotiques en lien avec les surinfections.
- Diminuer la congestion nasale et la toux.
- Humidifier le nez.
- Prévenir les saignements de nez.
- Améliorer l'alimentation.
- Avoir un meilleur sommeil
- Diminuer la durée des symptômes.
- Diminuer les absences à la garderie, à l'école et au travail.

### Comment faire ?

Pour déboucher le nez (hygiène nasale), il faut utiliser une solution saline qui peut être achetée en pharmacie. Vous pouvez aussi faire votre propre solution saline (la recette est inscrite au verso). L'eau utilisée pour reconstituer les formules salines vendues en magasin et pour la recette maison doit être bouillie et refroidie avant son utilisation.

1. Rassemblez le matériel : eau saline, seringue de plastique (sans aiguille comme celle utilisée pour administrer les médicaments). Prévoyez une serviette ou une couverture et des mouchoirs pour essuyer le nez de votre enfant à la fin.
2. Lavez vos mains.
3. Prélevez la quantité d'eau saline requise selon l'âge (voir tableau).

QUANTITÉ D'EAU SALINE À UTILISER SELON L'ÂGE	
Prématuré	1 mL
0 à 1 mois	3 mL
1 à 6 mois	5 mL
6 mois et plus	10 mL
Plus de 2 ans	Débuter par 120 mL et augmenter par la suite selon l'âge et le confort de l'enfant, jusqu'à 240 mL.

4. Installez l'enfant dans un endroit approprié : un lit, une table à langer ou une table.
5. Déposez l'enfant sur la couverture et l'emballoter pour qu'il ne puisse pas sortir ses bras de la couverture.
6. Déposez la serviette sous la tête de l'enfant pour recueillir l'eau et les sécrétions.
7. Placer l'enfant sur le côté, le dos collé sur votre ventre.
8. Placez la seringue en plastique (sans aiguille comme celle utilisée pour administrer les médicaments) au bord de la narine (ne pas insérer dans le nez).

9. Injecter rapidement tout le contenu d'eau saline (mesuré avant selon les indications) dans la narine de votre enfant.
10. Essayez le nez de votre enfant. Les sécrétions peuvent sortir par les 2 narines et par la bouche.
11. Répétez les étapes 8 à 11, jusqu'à ce que la respiration soit libre, soit 2 à 3 fois au besoin.
12. Répétez les étapes pour l'autre narine en changeant l'enfant de côté, en vous assurant d'avoir le dos de l'enfant collé sur votre ventre.
13. Lavez vos mains et les surfaces utilisées.
14. Nettoyez la seringue à l'eau chaude savonneuse et bien laissez sécher.

Important : la solution saline doit être utilisée à la température du corps (soit autour de 37 °C), sinon elle peut causer de l'inconfort à votre enfant.

## RECETTE D'EAU SALINE MAISON

- Faites bouillir de l'eau durant 3 minutes, à gros bouillons.
- Dans 1 litre d'eau bouillie, ajoutez :
  - 10 mL (2 c. à thé rases) de sel non iodé
  - 2,5 mL (½ c. à thé rase) de bicarbonate de soude.
- Conservez la préparation dans un contenant en verre avec un couvercle hermétique.
- Conservez la préparation 24 heures à la température pièce ou 7 jours au réfrigérateur.
- Sortez la quantité requise et réchauffez l'eau pour atteindre la température du corps (soit autour de 37°C) avant de l'utiliser.

## Pour informations supplémentaires

- [Fiches et vidéos explicatifs : ciusssmcq.ca/conseils-sante/vous-etes-malade/](https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/vous-etes-malade/)
- [L'hygiène nasale : fiche du Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine](#)



## Coordonnées des cliniques médicales

- [Site Web CIUSSS MCQ : coordonnées des installations](#)

## Où consulter

- Votre pharmacien
- Info-Santé 811 accessible en tout temps : 24 h sur 24, 7 jours sur 7
- Votre médecin de famille dans votre GMF ou dans votre clinique médicale
- Si vous n'avez pas de médecins : 1 844 313-2029, option 1. Accessible de 8 h à 20 h du lundi au vendredi et de 8 h à 16 h les samedis, les dimanches et les jours fériés
- Cliniques sans rendez-vous
- L'urgence la plus près de chez (voir ci-dessus l'information *Quand consulter RAPIDEMENT à l'urgence?*)

OU-22-450  
2021-11

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec 

*Prendre note que le contenu ne remplace pas  
l'avis d'un professionnel de la santé.*