

# LES CONSEILS POUR VOUS AIDER À PRENDRE SOIN DU NEZ DE VOTRE ENFANT<sup>a-c</sup>

Votre médecin ou un professionnel de santé a recommandé de pratiquer un lavage nasal au sérum salé ou une Désobstruction RhinoPharyngée (DRP) à votre enfant. La DRP est un geste qui nécessite quelques règles pour être efficace et sans risque pour votre enfant.

**Choisir le moment approprié, votre enfant doit être calme et réveillé, de préférence avant le repas / le biberon ou la tétée.**

## Chez votre tout-petit

moins de 6 mois (ne tenant pas en position assise)

Avant de commencer lavez-vous les mains et préparez les dosettes de sérum physiologique. Allongez votre bébé sur le côté (ou éventuellement sur le dos), et maintenez sa tête sur le côté ; la tête ne doit pas être plus basse que le corps. Maintenez la tête de votre enfant afin d'éviter trop de mouvements.



Placez doucement l'embout de la dosette de sérum physiologique à l'entrée de la narine située le plus haut. Appuyez d'une pression sur la dosette dans la narine tout en fermant la bouche de l'enfant avec le pouce, si cela vous est possible.



La solution s'écoule par l'autre narine. Attendez que votre bébé reprenne son souffle et ait dégluti correctement.



Essuyez son nez avec un mouchoir jetable (ou un gant de toilette humide). Séchez afin de ne pas laisser de traces de sel sur la peau fragile autour des narines. En cas de présence de mucosités fluidifiées un mouche-bébé peut être utilisé pour faciliter l'évacuation.



Répétez l'opération pour l'autre narine avec le restant de la dosette, en couchant votre bébé sur l'autre côté et en lui tournant la tête.

*Si le lavage n'est pas suffisant répétez l'opération avec une autre dosette.*

### Pourquoi un lavage nasal ?

Il permet de réduire les risques de surinfection d'un rhume, pathologie infectieuse la plus fréquente chez l'enfant.

## Après 6 mois,

dés que la position assise est possible

- Procédez de la même façon que pour un nourrisson plus jeune ;
- Dès que votre enfant en est capable, privilégiez la **position assise**, en le tenant assis, dos contre vous, position de la tête penchée en avant, inclinaison légèrement sur le côté ;
- Vous pouvez utiliser un pulvérisateur, spray, seringue, contenant une solution de nettoyage. Attention toutefois à ne pas angoisser l'enfant avec un dispositif qui lui paraîtrait inquiétant, telle la seringue ;
- Réalisez des pulvérisations **sans pression trop forte** avec des volumes d'environ 5 ml par narine ;
- Nettoyez l'embout du flacon à l'eau chaude après utilisation et réservez le flacon à l'**usage personnel** de votre enfant.

**Plutôt que d'administrer de grands volumes de solution ou d'exercer une pression trop brutale, il est préférable de répéter le lavage.**

# Lorsque votre enfant sait se moucher

(à partir de 2 ans)

- Positionnez-vous à côté ou derrière votre enfant, assis, la **tête penchée en avant** et **légèrement inclinée sur le côté** (au-dessus du lavabo, par exemple) ;
- Introduisez la solution (dosette ou spray) dans sa narine la plus haute ;
- Puis dites à votre enfant de **souffler de façon continue et prolongée, sans faire de bruit**, par le nez pour se moucher ;
- Répétez l'opération dans son autre narine, après lui avoir demandé de pencher la tête de l'autre côté ;
- Demandez-lui à nouveau de se moucher fort.



## Quelques astuces pour apprendre à votre enfant à se moucher

Tout d'abord votre enfant doit savoir souffler par la bouche.

Pour lui apprendre à souffler par le nez,

- Faites-le souffler avec la bouche dans une paille puis boucher la paille avec un doigt. Résultat : la pression de l'air dans la paille va entraîner une expiration par le nez de l'enfant. En bloquant la paille, votre enfant sera amené à souffler par le nez.
- Mettez une plume, du coton ou encore de la farine sur une table et demandez à votre enfant de souffler mais seulement avec son nez ! Dans cet exercice, il sera indispensable de bien serrer les lèvres ou de mettre sa main sur sa bouche.
- Achetez des flûtes nasales ou flûtes originales et faites souffler votre enfant par le nez dans l'orifice de la flûte pour jouer... de la musique !

### Comment savoir si le lavage nasal est réussi ?

Un lavage nasal efficace doit déboucher le nez de votre enfant ; ainsi :

- La solution s'écoule par l'autre narine avec les sécrétions nasales qui peuvent aussi être dégluties ;
- Après le lavage du nez, l'enfant doit têter, boire son biberon plus facilement ou prendre sa tétine sans la recracher.

Si vous avez un doute sur l'efficacité, vous pouvez refaire un lavage supplémentaire.

### Faut-il utiliser un mouche-bébé ?

Oui, le mouche bébé peut être utilisé à la suite du lavage nasal en veillant à effectuer les bons gestes, cependant le mouche bébé ne remplace pas le lavage nasal.

### Comment faire accepter le lavage nasal à votre enfant ?

Il faut accepter le caractère ludique (jouer avec du liquide au-dessus du lavabo). Si besoin, on peut l'intégrer au rituel bi-quotidien du brossage des dents.

## En collaboration avec

Dr Christophe BATARD, Vincenne, *Pédiatre* / Dr Laurent COFFINET, Nancy, *ORL* / Arnaud DAGUET, Châteauroux, *Pharmacien* / Pr François SIMON, Paris, Necker, *ORL* / Antoine VERDAGUER, Caen, *Kinésithérapeute*.  
Avec le soutien institutionnel de Haleon.

## Références

- Chitsuthipakorn W, Optimal Device and Regimen of Nasal Saline Treatment for Sinonasal Diseases: Systematic Review. OTO Open. 2022 Jun 13;6(2):2473974X221105277*
- de Gabory L, Kérimian M, Sagardoy T, Verdaguer A, Gauchez H. Paediatric nasal irrigation: The «fencing» method. Eur Ann Otorhinolaryngol Head Neck Dis. 2021 Mar;138(2):107-113.*
- [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-11/hascnpp\\_bronchiolite\\_fiche\\_outil\\_conseils\\_surveillance\\_parents\\_2019.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-11/hascnpp_bronchiolite_fiche_outil_conseils_surveillance_parents_2019.pdf)*