

ATCHOUM!

LE SOIN DES CAVITÉS NASALES

Une des pratiques essentielles d'hygiène est le nettoyage des fosses nasales. Les moments importants de mouchage sont situés avant les repas et au lever de sieste.

Il est bon de rappeler qu'un bébé respire essentiellement par le nez, sauf s'il est enrhumé ou s'il pleure... Il est donc primordial d'avoir une bonne hygiène nasale et des narines bien dégagées.

Par ailleurs, le nez est un carrefour central entre la gorge et les oreilles. En optimisant l'hygiène nasale des jeunes enfants, on prévient les complications ORL des simples rhumes. Le principe est d'instiller du liquide physiologique qui va balayer les cavités nasales et entraîner, dans le flux, les sécrétions qui s'y trouvent.



Les mains doivent, dans tous les cas, être lavées **et** désinfectées, après chaque soin d'un enfant. La désinfection seule par gel hydro-alcoolique est insuffisante, elle doit être précédée d'un lavage de mains.

La technique est différente chez le nourrisson et chez l'enfant.

CHEZ LE NOURRISSON

L'enfant est couché sur le dos (légèrement sur le côté, une épaule un peu surélevée éventuellement), la tête tournée à 45° sur le côté. Il est important d'éviter l'hyperextension de la tête.

Environ 5 ml de liquide physiologique stérile sont envoyés, avec une pression très modérée, dans la fosse nasale supérieure et ressortent par la narine inférieure. L'excédent de liquide physiologique et de sécrétions persistant dans les cavités nasales peut être aspiré au moyen d'un mouche-bébé, avec une pression relativement faible également. Au besoin, on répète le même geste en tournant la tête de l'autre côté.

Des mouche-bébés¹ individuels peuvent être utilisés si les parents le souhaitent et le fournissent. Ils ne doivent en aucun cas servir à injecter du liquide physiologique dans le nez.

L'instillation de volumes plus importants de liquide physiologique dans les fosses nasales est réservée aux situations d'enfants malades, avec une obstruction nasale plus sévère.



¹ Utilisés au cas par cas, le mouche-bébé sera soigneusement nettoyé après chaque mouchage et remis aux parents pour désinfection régulière (60°C au lave-vaisselle, par exemple).

RYTHMES RECOMMANDÉS : une à deux par jour si le nourrisson est fort encombré mais pas malade. Plus souvent et notamment avant la sieste, si le nourrisson est fort encombré ou en cas d'infection ORL importante ou de bronchite.

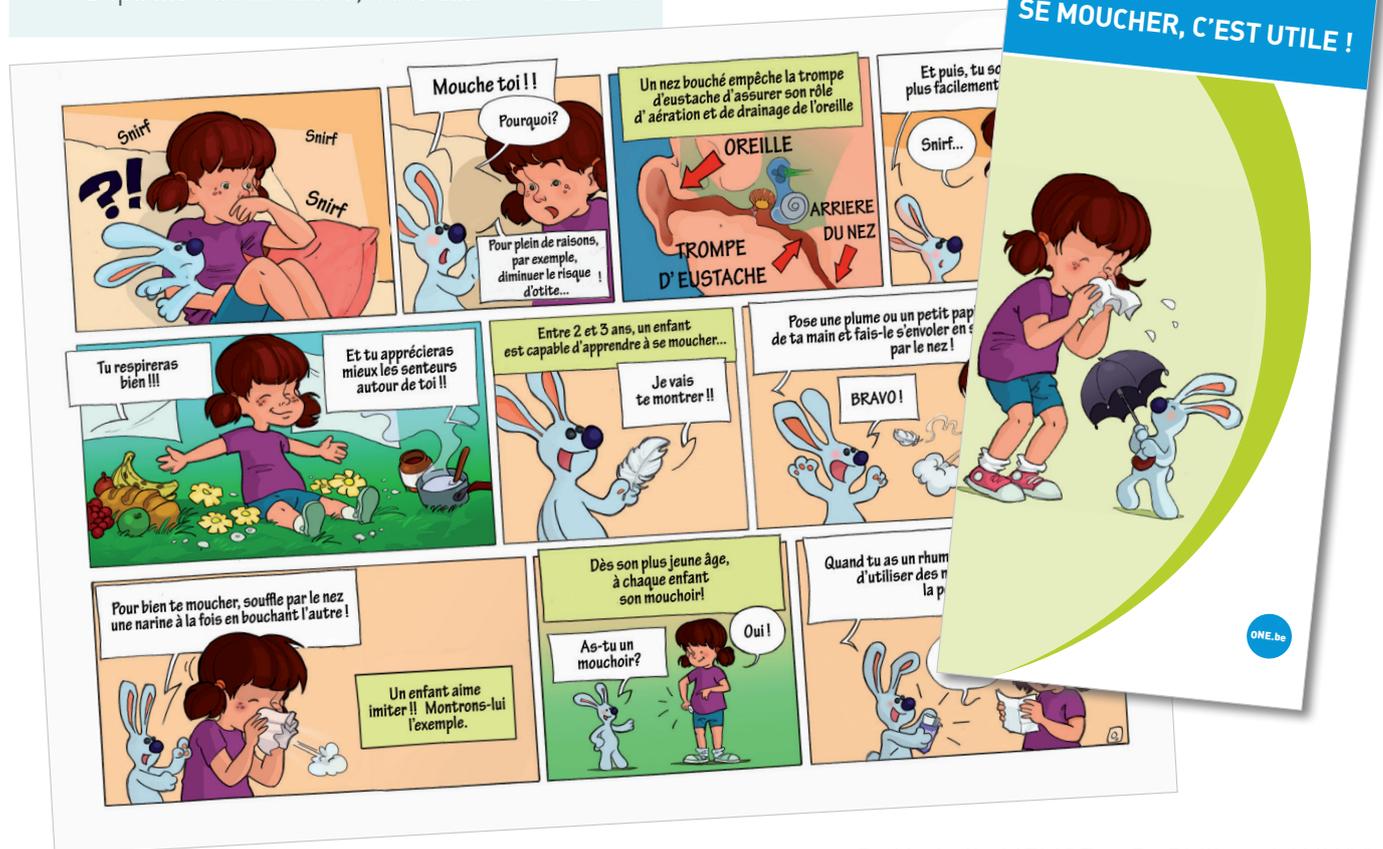


DÈS QUE POSSIBLE, AU PLUS TARD À L'ÂGE D'UN AN

Il faut favoriser la position verticale (assise) de l'enfant et l'administration de liquide physiologique en spray adapté à l'âge de l'enfant, dans chaque narine.

POUR EN SAVOIR PLUS :

- Dépliant « *Se moucher, c'est utile !* » ONE 2008



LE MOUCHAGE

Le mouchage est l'expulsion, vers la narine, des sécrétions présentes dans le nez, au moyen d'une expiration forcée bouche fermée.

- ▶ **Entre 2 et 3 ans**, l'enfant est capable d'apprendre à se moucher. On lui explique comment souffler par le nez, une narine à la fois, en bouchant l'autre. Pour ce faire, on peut commencer par le conscientiser à la respiration buccale puis nasale. Il s'agit de le faire d'abord souffler par la bouche. Puis, de lui apprendre à souffler par le nez en fermant la bouche. Des jeux de souffle, des jeux de prise de conscience de l'odorat, des mouchoirs ludiques, placés à des endroits clés,... peuvent être d'une aide précieuse.
- ▶ **Dès l'âge de 2-3 ans**, le nettoyage régulier et soigneux des sécrétions nasales par mouchage, à l'aide de mouchoirs en papier à usage unique, est indispensable.

REMARQUES :

- Le liquide physiologique hypertonique qui décongestionne le nez bouché par action osmotique peut être utilisé dès l'âge de 2 mois (les premiers mois) dans certaines conditions, sur avis médical.
- L'usage de coton-tige en milieu d'accueil est proscrit.

Dr Nathalie MELICE et Dr Philippe LANN00
Conseillers pédiatres ONE