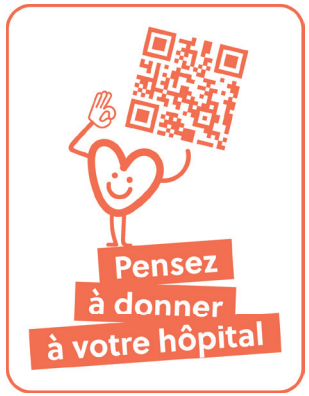
CONTACT :

SECTEUR DE RÉÉDUCATION
Kinésithérapeute
Tél. 05 56 79 59 38

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE, SERVICE DE PNEUMOLOGIE
Puéricultrices
Tél. 05 57 82 11 90



Groupe hospitalier Pellegrin - Hôpital des Enfants
Place Amélie Raba-Léon 33076 Bordeaux cedex

www.chu-bordeaux.fr

COM0639 ©Direction de la communication et de la culture - Images : Antonin Gauthier-Baranger - Date : Janvier 2024

CHU BDX
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE BORDEAUX

Pôle pédiatrie
PÉDIATRIE MÉDICALE
UNITÉ DE PNEUMOLOGIE PÉDIATRIQUE
Secteur de rééducation

COMMENT BIEN SE LAVER LE NEZ CHEZ L'ENFANT PLUS GRAND ?

À PARTIR DE 3/4 ANS

Groupe hospitalier Pellegrin

www.chu-bordeaux.fr

LAVAGE PAR IRRIGATION

- Le nez filtre, humidifie et réchauffe l'air avant d'arriver dans les poumons.
- C'est la première barrière immunitaire qui permet de prévenir certaines infections respiratoires.
- Si le nez est plein de sécrétions, la respiration se fait par la bouche. L'air est plus sec et plus froid, il irrite la gorge et les poumons. Les infections peuvent donc être plus fréquentes.
- Il faut donc se laver le nez tous les jours, de préférence le soir, pour limiter l'accumulation de virus et d'allergènes. Quand on est malade, il faut bien penser à se moucher régulièrement et il peut être nécessaire de se laver le nez 2 à 3 fois par jour.
- Pour bien se laver le nez il faut faire des lavages avec un grand volume de sérum physiologique.
- Il existe plusieurs dispositifs pour faire le lavage de nez, il faut s'adapter à l'âge et à l'encombrement.

Scannez ce QR code pour acceder à une vidéo explicative.

Se laver les mains à l'eau et au savon.

Verser le sérum physiologique ou de l'eau tiédie + du sel (en fonction du dispositif).

Bien se moucher avant de commencer.

À partir de 4 ans
Demander à l'enfant d'incliner sa tête en avant ou de coller son menton à la poitrine.

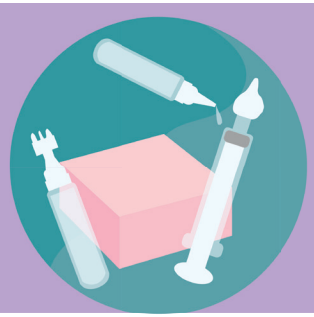
Pencher la tête sur le côté droit et faire couler l'eau dans la narine gauche, pour qu'elle circule dans l'autre narine.

Moucher doucement pour faire ressortir l'eau et répéter l'opération dans l'autre narine.

Après chaque utilisation, bien nettoyer le dispositif à l'eau savonneuse, rincer et faire sécher.

ADAPTER LA QUANTITÉ DE SÉRUM À L'ÂGE ET À L'ENCOMBREMENT DE L'ENFANT

0 →



Pipette de sérum physiologique ou seringue avec embout silicone de **5 ml dans chaque narine.**

4 mois →

Seringue avec embout silicone adapté, augmenter le volume progressivement de **5 à 20 ml/narine.**

à partir de 3/4 ans →

Utiliser un rhinolaveur ou une seringue avec embout silicone en adaptant le volume à l'âge et à la quantié de sécrétions.