



# Le lavage de nez


Le lavage de nez est le traitement le plus efficace pour soigner le rhume. C'est un geste qui soulage rapidement, chez l'enfant comme chez l'adulte.

## POURQUOI C'EST EFFICACE

Le rhume est une infection du nez et de la gorge, aussi appelée rhinopharyngite. Le virus provoque des sécrétions qui bouchent le nez et empêchent l'air de passer, et qui coulent dans la gorge. Le lavage de nez permet de diluer et de faire sortir ces sécrétions pour mieux respirer. Les **bébés respirent surtout par le nez**. Un nez bouché rend leur respiration difficile, surtout la nuit et lorsqu'ils prennent le biberon ou le sein. Après un bon lavage, l'enfant respire mieux et mange mieux.

### POUR COMPRENDRE

Le lavage de nez ne raccourcit pas la durée du rhume (7-10 jours), mais il **améliore le confort**, le temps que le corps guérisse tout seul.

Au-delà du rhume, d'autres maladies peuvent bénéficier d'un lavage de nez :  Bronchiolite  Rhinite allergique  Sinusite

## LE MATÉRIEL

Le produit utilisé est le **sérum physiologique** (de l'eau salée stérile) Il se présente sous forme de dosette (ou pipette) et sous forme de spray. À partir de 4 ans, on peut utiliser un "arrosoir pour le nez" (lota ou pot neti) pour avoir une plus grande quantité d'eau irriguant doucement les sinus.

### À ÉVITER

Ne pas utiliser d'eau du robinet non bouillie, ni d'eau minérale : pas assez salée et pas assez stérile.

## LA TECHNIQUE

Quand on fait un lavage de nez au sérum physiologique, on parle de **DRP (Désobstruction Rhino-Pharyngée)**. Ça demande un peu de technique au départ, mais ça s'acquiert rapidement.

## FRÉQUENCE ET MOMENT

- **En période de rhume** : 4 voire 8 fois par jour selon l'encombrement.
- **Surtout avant les repas et avant le coucher** : un nez dégagé facilite la prise du biberon ou du sein, et améliore le sommeil.

### UNE RÈGLE SIMPLE

Pensez au nombre de fois où vous vous mouchiez si vous aviez un rhume. Votre enfant en a besoin autant, mais il

## 🔍 IDÉES REÇUES

**FAUX**

"Le lavage de nez est douloureux." C'est parfois désagréable, mais pas douloureux si le geste est fait doucement. L'enfant proteste souvent, mais va mieux respirer immédiatement après. La technique s'améliore avec la pratique.

**FAUX**

"Il ne faut le faire que quand l'enfant est vraiment bouché." Il vaut mieux agir dès les premiers signes d'encombrement. Un nez légèrement bouché est plus facile à laver qu'un nez très congestionné.

**FAUX**

"Faire beaucoup de lavages irrite le nez." Le sérum physiologique est une solution douce qui respecte les muqueuses. Plusieurs lavages par jour sont sans danger et recommandés en période de rhume.

## POUR ALLER PLUS LOIN



Vidéo WhyDoc

