

Ce que vous devez savoir ...

LE LAVAGE DE NEZ (hygiène nasale)

Votre médecin vous recommande le lavage de nez. Cette fiche explique pourquoi et comment faire ce soin.

Qu'est-ce que le lavage de nez ?

Il consiste à se rincer le nez avec de l'eau salée (solution saline). Cela permet d'éliminer le mucus (sécrétions) et les irritants.

Pourquoi dois-je faire le lavage de nez ?

Le lavage de nez permet au nez de bien faire son travail et améliore le bien-être général. Il a plusieurs bienfaits :

- Il réduit la congestion.
- Il garde le nez humide, ce qui réduit les saignements.
- Il réduit les allergies respiratoires.
- Il réduit le nombre de rhumes ou leur durée.
- Il réduit le nombre de sinusites et la toux.
- Il permet de prendre moins de médicaments (antibiotiques).

Combien de fois par jour dois-je faire le soin ?

En général, on conseille de faire le lavage de nez 2 fois par jour, soit le matin et le soir. Votre médecin vous dira combien de fois le faire par jour selon vos besoins.

Si votre nez est irrité ou sec, lavez-le moins souvent.



Combien de temps dure le soin ?

Le lavage de nez prend de 5 à 10 minutes.

De quoi ai-je besoin ?

Vous aurez besoin du matériel suivant :

- Une bouteille de type Sinus Rinse de 240 ml (8 onces)
- Des sachets de sel
- De l'eau distillée ou bouillie



Où trouver le matériel ?

Vous pouvez acheter la bouteille et les sachets de sel en pharmacie. L'eau distillée s'achète en pharmacie ou à l'épicerie.

À la place de l'eau distillée, vous pouvez utiliser de l'eau bouillie. Pour la préparer : faites bouillir de l'eau pendant 3 minutes à gros bouillons, puis versez-la dans un pot en verre propre avec un couvercle bien fermé.

Comment dois-je faire le soin ?

1. Installez-vous devant un lavabo et lavez vos mains.
2. Préparez une bouteille d'eau salée. Au besoin, brassez la bouteille pour dissoudre le mélange.
3. Debout, au-dessus du lavabo, penchez votre tête vers l'avant.
4. Insérez l'embout dans une narine et serrez doucement la bouteille jusqu'à ce que l'eau s'écoule de l'autre narine ou de la bouche.
5. Videz la moitié de la bouteille dans chaque narine.



N'avalez pas l'eau. Ne serrez pas la bouteille trop fort. Sinon, la pression vous donnera l'impression d'avoir l'oreille pleine ou bloquée. Si cela arrive, la sensation finira par passer toute seule.

Pour préparer de l'eau salée maison

1. Faites bouillir de l'eau pendant 3 minutes à gros bouillons.
2. Dans 1 litre (4 tasses) d'eau bouillie, ajoutez :
 - 10 ml (2 c. à thé) de sel
 - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
3. Versez l'eau salée dans un pot en verre propre avec un couvercle bien fermé.

L'eau bouillie et l'eau salée maison peuvent se garder 7 jours au frigo.



BESOIN D'INFORMATION? QUESTIONS ?

Communiquez avec votre professionnel de la santé durant les heures d'ouverture.

Nom: _____

Tél.: _____

Appelez en tout temps Info-Santé ou Info-Social au 8-1-1.