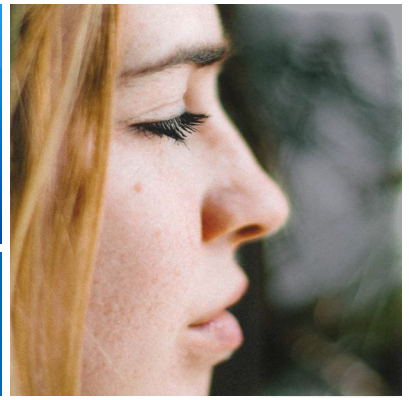


# L'hygiène nasale



**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 préparer de l'eau bouillie

1. Faites bouillir de l'eau pendant 3 minutes à gros bouillons.
2. Versez l'eau dans un pot en verre propre avec un couvercle bien fermé.



### 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 distillée ou bouillie et l'eau salée maison peuvent se garder 7 jours au frigo.**

## Comment dois-je faire le soin?

Découvrez toutes les étapes du lavage de nez à l'Annexe, page 3.



## À qui poser mes questions?

Pour toute question liée à un souci de santé, vous pouvez appeler une infirmière à la ligne Santé Patient CHUM.

> 514 890-8086

Ce service est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Lors de l'appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.



### RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)

### Voici comment faire le lavage de nez, étape par étape.

#### Avant de commencer

1. Installez-vous devant un lavabo et lavez vos mains.
2. Préparez la bouteille d'eau salée.
  - > Si vous utilisez des sachets de sel :
    - Remplissez la bouteille de type Sinus Rinse d'eau distillée ou bouillie jusqu'à la ligne.
    - Ouvrez le sachet de sel et versez le contenu dans la bouteille.
  - > Si vous utilisez une eau salée maison :
    - Remplissez la bouteille jusqu'à la ligne.
3. Vissez le bouchon en mettant le tube dans la bouteille. Brassez la bouteille pour dissoudre le mélange.

N'utilisez pas l'eau distillée ou bouillie ni l'eau salée maison lorsqu'elles sont froides. Chaque soir, préparez la quantité dont vous aurez besoin pour les 24 prochaines heures. Gardez cette quantité **à la température de la pièce.**

#### FAIRE LE SOIN

1. Debout, au-dessus du lavabo, penchez votre tête vers l'avant.
2. La bouche ouverte et sans retenir votre respiration, entrez le bouchon de la bouteille (embout nasal) dans une narine. Penchez votre tête du côté opposé à la narine où vous avez entré le bouchon.
3. Serrez doucement la bouteille jusqu'à ce que l'eau s'écoule de l'autre narine ou de la bouche. **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.
4. Videz la moitié de la bouteille dans la narine.



## FAIRE LE SOIN (SUITE)

5. Mouchez-vous doucement. Ne bloquez pas votre nez au complet pour ne pas causer trop de pression dans vos oreilles.
6. Répétez les étapes 1 à 5 pour l'autre narine.

Jetez toute eau salée non utilisée dans le lavabo. Préparez une nouvelle bouteille d'eau salée pour chaque lavage de nez.

La bouteille se garde pendant **trois mois**. Passé ce délai, il faut en acheter une autre.



## Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.




*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)

