

Quoi faire quand on saigne du nez

Arrêter une épistaxis



Vous saignez souvent du nez. On appelle ces saignements des épistaxis. Cette fiche explique :

- Pourquoi vous saignez du nez
- Comment arrêter de saigner
- Quoi faire pour éviter de saigner de nouveau

Qu'est-ce qu'une épistaxis?

C'est un saignement de nez.

L'intérieur du nez contient beaucoup de vaisseaux sanguins. Ils servent à rendre l'air que vous respirez plus chaud et plus humide.

Vous saignez du nez à cause d'une blessure à ces vaisseaux sanguins.

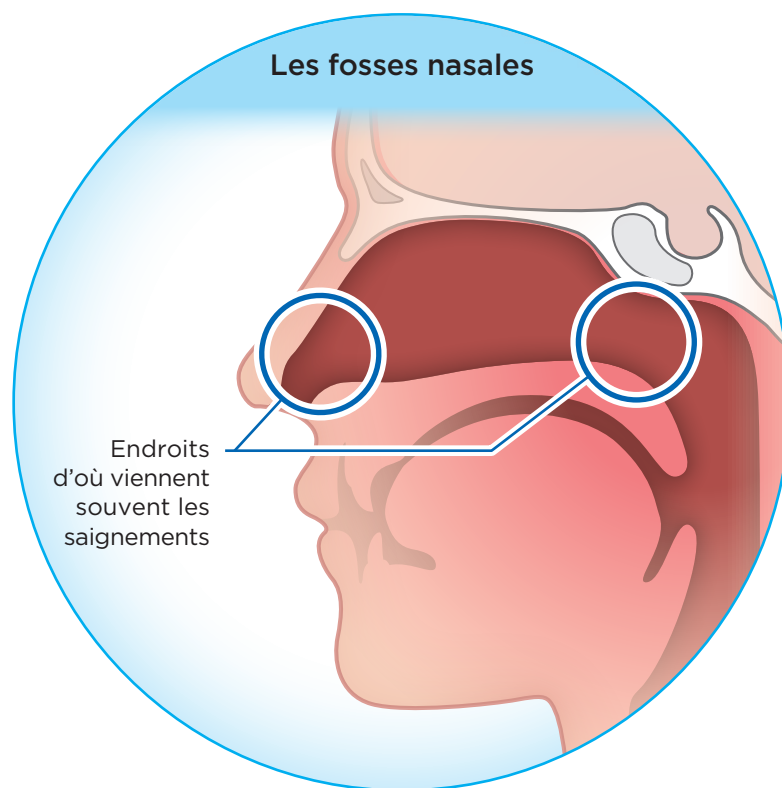
Pourquoi je saigne du nez?

Souvent, c'est à cause d'une de ces raisons :

- Vous avez trop gratté à l'intérieur de votre nez avec un doigt ou un mouchoir.
- L'intérieur de votre nez est trop sec. C'est peut-être à cause de l'air climatisé, du chauffage ou d'un appareil qui vous aide à respirer quand vous dormez (CPAP).
- Vous vaporisez un médicament dans votre nez.
- Vous faites de la haute pression.
- Vous avez eu une opération dans les sinus ou les fosses nasales.

Sinon, c'est peut-être à cause d'une de ces raisons moins courantes :

- Vous prenez par la bouche des médicaments pour éclaircir le sang. Par exemple : aspirine, anticoagulant, antiplaquettaire.



- Vous avez un problème de santé qui rend votre sang trop ou pas assez fluide.
- Vous avez une maladie ou une masse qui a un effet sur les vaisseaux sanguins du nez.
- Vous avez pris de la cocaïne ou une autre drogue par le nez.

Comment arrêter de saigner du nez?

- 1 Essayez de rester le plus calme possible.
- 2 Assoyez-vous et penchez un peu la tête **vers l'avant**. C'est pour éviter d'avaler du sang. Respirez en même temps par la bouche.



- 3 Pincez avec vos doigts la partie molle du nez juste sous l'os.



- 4 Faites-le **pendant 10 minutes** sans arrêter. Regardez une montre ou une horloge pour être certain de pincer assez longtemps.



- 5 Faites-le une 2^e fois, au besoin. Vous pouvez même le faire une 3^e fois si c'est nécessaire.
- 6 Mettez une débarbouillette froide ou un petit sac de glace sur votre nez et votre front.



ATTENTION

Si vous continuez de saigner après avoir fait 3 fois les étapes, allez à l'urgence.

Quand voir mon médecin de famille ou mon médecin ORL ?

Prenez un rendez-vous avec lui quand :

- Les étapes pour arrêter de saigner fonctionnent, mais vous saignez souvent. Et vous ne savez pas pourquoi.
- Vous avez eu une opération au nez il n'y a pas longtemps.

Comment éviter de saigner à nouveau ?

- Évitez de vous moucher pendant 1 semaine après avoir saigné du nez. C'est pour laisser la paroi des fosses nasales se réparer. Après 1 semaine, mouchez-vous doucement. 
- Éternuez la bouche ouverte pendant 1 semaine.
- Ne mettez rien dans votre nez. Par exemple, n'y mettez pas de doigt, de cotons-tiges (Q-tips) ou de mouchoir.
- Mettez un gel hydratant pour le nez ou de la vaseline à l'entrée de vos narines.
- Évitez les endroits où il y a de la fumée, de la poussière ou des produits chimiques dans l'air.
- Évitez pendant 1 semaine les efforts physiques intenses, comme soulever des objets lourds.
- Ne restez pas longtemps dans un endroit où l'air est froid et sec. Rendez l'air humide dans votre chambre à coucher en utilisant un **humidificateur**. 
- Vérifiez votre pression. Si vous faites de la haute pression, consultez votre médecin de famille.
- Évitez de vaporiser des médicaments dans votre nez.

Si vous prenez des médicaments qui éclaircissent le sang, parlez-en avec votre médecin, qui vous dira quoi faire.



Est-ce que je peux être traité pour ce problème ?

Votre médecin va d'abord vous évaluer pour trouver la cause.

Selon votre situation, on pourrait vous proposer :

- De mettre dans votre nez un tampon appelé mèche.
- De mettre dans votre nez un petit ballon qui se gonfle. Il fait une pression sur les vaisseaux sanguins pour qu'ils arrêtent de saigner. On le met juste quand c'est une urgence. C'est pour arrêter le saignement en attendant qu'on trouve une solution.
- De brûler les vaisseaux sanguins pour qu'ils arrêtent de saigner. C'est ce qu'on appelle une cautérisation. Il y en a 2 types :
 - **La cautérisation des vaisseaux sanguins.** On brûle les vaisseaux qui saignent avec un produit chimique ou un courant électrique. Voir la fiche santé [Traiter les saignements par la chaleur - La cautérisation](#). On vous donne un produit pour bloquer la douleur le temps qu'on les brûle.
 - **La cautérisation sous anesthésie générale.** C'est fait quand votre nez continue de saigner après les autres traitements. On vous endort le temps de brûler les vaisseaux avec un courant électrique. On les brûle de façon à ce qu'ils arrêtent de saigner pour de bon. C'est fait dans une salle d'opération.

Quand aller à l'urgence ?

Allez à l'urgence la plus proche quand vous avez un des signes suivants :

- Vous continuez de saigner du nez après avoir fait toutes les étapes pour que le sang arrête de couler.
- La quantité de sang qui coule ressemble à la quantité d'eau qui sort d'un robinet.
- Beaucoup de sang coule dans votre bouche.
- Vous avez un malaise ou vous êtes étourdi.
- Vous vous sentez essoufflé.
- Votre cœur ne bat pas comme d'habitude (vous avez des palpitations).
- Vous vous sentez fatigué ou vous êtes plus pâle que d'habitude.

Quand vous avez d'autres signes et que vous n'êtes pas certain d'avoir besoin d'aller à l'urgence, appelez la **ligne Santé Patient CHUM**, au **514 890-8086**.

Une infirmière va vous évaluer et vous guider vers le bon service.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM?
Vous avez des questions sur votre état de santé? Une infirmière peut vous aider.



Questions



Personnes-ressources et contacts



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé du CHUM. Demandez à votre équipe de soins quelles fiches peuvent vous aider.



Vous pouvez aussi les lire sur Internet.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca