



L'hygiène nasale

Dépliant d'information destiné
aux parents

Québec 

ISBN 978-2-555-03674-1 (imprimé)

ISBN 978-2-555-03675-8 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026

Table des matières

Pourquoi effectuer une hygiène nasale?	4
Qu'est-ce que l'hygiène nasale	4
Recette de solution saline	5
Préparation maison	5
Préparation avec le sachet commercial	6
À savoir pour bien pratiquer l'hygiène nasale	6
Technique de l'hygiène nasale	8
Pour les enfants < 2 ans ou les enfants plus vieux ayant des difficultés à protéger leurs voies respiratoires	9
Techniques d'irrigation à la seringue	9
Pour les enfants $\geq$ 2 ans	12
Technique d'irrigation avec la bouteille	12
Technique d'application avec le vaporisateur	13
Quels sont les signes indiquant de modifier la manière de faire l'hygiène nasale à mon enfant ?	14
Modifications suggérées	14
Comment puis-je apprendre à mon enfant de $\geq$ 3 ans à se moucher?	15

Pourquoi effectuer une hygiène nasale?

Le nez a pour fonction de filtrer, d'humidifier et de réchauffer l'air. Un nez congestionné empêche l'enfant de respirer librement et peut nuire à son sommeil et à son alimentation.

Les bébés et les enfants produisent davantage de sécrétions s'ils souffrent d'un rhume ou d'allergies respiratoires. Comme ils ne sont pas capables de se moucher efficacement, il est difficile pour eux de gérer ces sécrétions.

Le saviez-vous ?

Au Canada, les enfants ont en moyenne 6 à 8 rhumes par année, surtout entre les mois d'octobre et mai. De plus, un grand nombre d'enfants souffrent de rhinite allergique, une condition qui se caractérise par une congestion nasale, des sécrétions nasales claires, une toux sèche, des éternuements et des picotements du nez et de la gorge.

Pour plus d'information au sujet des rhinites allergiques :



[www.quebec.ca/sante/
problemes-de-sante/a-z/
rhinite-saisonniere-rhume-
des-foins](http://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/rhinite-saisonniere-rhume-des-foins)

Qu'est-ce que l'hygiène nasale?

L'hygiène nasale consiste à irriguer lentement le nez de votre enfant à l'aide d'une solution saline physiologique (eau salée) afin d'éliminer les sécrétions et les particules accumulées au cours de la journée, et qui irritent les muqueuses et bloquent la respiration. L'hygiène nasale peut être réalisée lorsque votre enfant présente une congestion nasale, des symptômes de rhume ou sous recommandation de votre médecin pour des problèmes d'oreille.

Les **bienfaits** possibles de l'hygiène nasale chez l'enfant congestionné :

- Une meilleure alimentation ou de meilleurs boires;
- Un meilleur sommeil;
- Une meilleure prévention contre les otites, les sinusites et la toux.

Il est sécuritaire de commencer l'hygiène nasale avec de petites quantités d'eau salée dès les premiers mois de vie de votre enfant s'il présente une congestion ou des sécrétions.

Recette de solution saline

L'hygiène nasale doit absolument être faite avec une solution saline adéquate. Celle-ci peut être préparée à la maison ou achetée en pharmacie ou dans les grandes surfaces (par exemple : Sinus Rinse^{md}, NetiRinse^{md}). Il n'est pas toujours nécessaire d'acheter de nouvelles bouteilles d'irrigation. Vous pouvez conserver les vôtres et n'acheter que des paquets de solutions préparées (plus économique et écologique). Remplacez la bouteille lorsqu'elle est abîmée ou après 3 mois d'utilisation.



Ce produit représente un exemple. D'autres marques existent.

Que vous prépariez vous-même votre solution ou que vous utilisiez les sachets, vous devez **en tout temps** utiliser de l'**eau bouillie refroidie**.

Préparation maison

Ingrédients nécessaires

- 1 litre (4 tasses) d'eau du robinet
- 10 mL (2 c. à thé) de sel **sans** iode¹
- 2,5 mL (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude

1 Le sel de table contient de l'iode et d'autres agents qui peuvent être irritants pour le nez. Au besoin, achetez du sel à marinade qui ne contient pas ces additifs.

- Faites bouillir l'eau pendant 10 minutes à gros bouillons. Ajoutez les ingrédients à l'eau bouillie refroidie.
- Cette solution se conserve 7 jours au réfrigérateur si elle est déposée dans un contenant de verre propre possédant un couvercle étanche (par exemple des pots Mason^{md}). Comme cette solution convient à toute la famille, vous pouvez doubler ou tripler la recette selon vos besoins.
- Chaque soir, agitez le contenant de solution pour bien dissoudre le sel qui se dépose au fond lorsqu'elle est réfrigérée et prélevez la quantité nécessaire pour les 24 heures à venir afin que la solution saline soit à la température de la pièce et prête à utiliser pour le lendemain.
- Pour éviter la contamination entre les membres d'une même famille, pour chacun des enfants, versez la solution saline dans un petit contenant propre (technique d'irrigation à la seringue) ou dans la bouteille (technique d'irrigation à la bouteille) et identifiez bien le nom de chaque enfant sur le contenant ou la bouteille.

Préparation avec le sachet commercial

- Faites **bouillir l'eau pendant 10 minutes** à gros bouillons, laissez refroidir et versez 240 mL dans la bouteille de Sinus Rince^{md}, de NetiRinse^{md}, ou dans un autre contenant propre.
- Ajoutez le sachet (par exemple : enveloppe bleue pour le Sinus Rinse^{md} et blanche pour le NetiRinse^{md}).
- Agitez la bouteille ou le contenant pour bien mélanger. La solution est alors prête à être utilisée. Cette solution se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un contenant de verre propre possédant un couvercle étanche.

À savoir pour bien pratiquer l'hygiène nasale

- **Solution saline à la température corporelle :**

Qu'elle soit maison ou commerciale, il est possible qu'au moment de l'utilisation, la préparation soit trop froide et provoque de l'inconfort à



vosre enfant. Vous pouvez alors la réchauffer un peu en déposant votre pot dans un contenant d'eau chaude (technique bain-marie). Vérifiez toujours la température de l'eau sur votre poignet avant de l'utiliser. Elle doit être à la température du corps, soit 37° C environ.

Il ne faut jamais irriguer le nez d'un enfant avec de l'eau froide, mais bien avec de l'eau à température corporelle.

- **Ramollir les sécrétions**

Avant de nettoyer l'intérieur du nez de votre enfant, il est parfois utile de ramollir les sécrétions qui sont collées aux parois des narines extérieures. Faites prendre une douche ou un bain à votre enfant et appliquez une débarbouillette gorgée d'eau sur les parois des narines. L'eau ou la vapeur d'eau peut aider à rendre les sécrétions plus liquides et faciles à décoller.

- **Entretien des seringues et des bouteilles**

Elles sont comme les brosses à dents ; elles doivent être propres, n'être utilisées que pour le nez et être individuelles à chaque enfant qui les utilise. Il est important de les laver à la main 1 fois par jour avec du savon à vaisselle et de l'eau chaude. Il n'est pas suggéré de les mettre au lave-vaisselle, car celui-ci les brise. Lorsqu'elles deviennent abîmées ou difficiles à laver, placez-les au recyclage et remplacez-les (environ 3 mois).

- **Gouttes et vaporisateurs médicamenteux**

Si votre enfant ne tolère pas l'hygiène nasale ou que l'inconfort est trop important, vous pouvez utiliser les petites dosettes ou les vaporisateurs afin d'humidifier les voies nasales, permettant ainsi au mucus de mieux s'écouler.

- **Quantités à utiliser**

Pour l'hygiène nasale de votre enfant, il faut privilégier de petites quantités de liquide. Quand une trop grande quantité de solution saline est injectée avec trop de force, du liquide et des sécrétions avec des microbes peuvent se loger dans l'oreille moyenne, nuisant à l'audition et pouvant causer des otites.

En cas de rhume, pour éviter d'utiliser de trop grandes quantités de solution saline, il peut être nécessaire d'employer un mouche-bébé avant d'appliquer l'hygiène nasale.

Les mouche-bébés qui fonctionnent par succion buccale sont souvent assez efficaces pour les nourrissons.

Quand l'enfant grandit, il est possible qu'une succion plus puissante soit nécessaire pour bien dégager les sécrétions. Si c'est le cas, il existe de nombreux modèles de mouche-bébés électriques et même un système qui se connecte à un aspirateur de maison.

Voici des exemples de mouche-bébé et seringue avec connecteur disponibles sur le marché. D'autres modèles et marques peuvent être utilisés.



Mouche-bébé



Seringue avec connecteur nasal

Technique de l'hygiène nasale

Nous vous invitons à visionner une démonstration des différentes méthodes d'hygiène nasale en accédant au lien suivant :



Il faut TOUJOURS se laver les mains avant de pratiquer l'hygiène nasale.

Pour les enfants < 2 ans ou les enfants plus vieux ayant des difficultés à protéger leurs voies respiratoires

Fréquence suggérée pour votre enfant

Été Au besoin	Hiver (oct. à mai) 1 à 2 fois par jour au besoin	Rhume ou congestion 3 à 6 fois par jour au besoin
------------------	--	---

Ajustez la fréquence de l'hygiène nasale selon les besoins de votre enfant, en vous adaptant à la quantité de sécrétions qu'il produit, à la période de l'année et sa capacité à tolérer l'irrigation.

Quantités de solution saline suggérées selon l'âge de votre enfant

* Si votre médecin a mentionné une quantité différente, suivez ses conseils

Prématuré	1 mL par narine
< 2 ans	1-3 mL par narine
2-5 ans	3 mL par narine
> 5 ans	3-5 mL par narine
Bouteille d'irrigation	Lorsque l'enfant a l'âge de contrôler la pression de l'irrigation

Certains enfants peuvent parfois avoir de la difficulté à s'habituer à l'hygiène nasale. Si votre enfant la tolère mal, commencez avec une plus petite quantité.

Les irrigations avec les volumes suggérés plus haut peuvent être répétées jusqu'à ce que le nez soit propre.

Techniques d'irrigation à la seringue

Technique en position couchée (pour les enfants de moins de 6 mois ou les enfants plus vieux, mais ayant des difficultés à protéger leurs voies respiratoires (encéphalopathie, troubles d'alimentation avec gastrostomie, etc.)

1. Lavez-vous toujours les mains AVANT et APRÈS avoir effectué l'hygiène nasale de votre enfant.

2. Retirez les sécrétions abondantes en utilisant un mouche-bébé au besoin.
3. Remplissez une seringue avec la solution d'eau saline à température corporelle (voir le tableau ci-haut pour la quantité).
4. Couchez votre enfant sur le côté ou sur le dos, au besoin emmaillotez-le, et placez une débarbouillette sous son nez. Irriguez la narine du haut lorsque positionné sur le côté en vidant le contenu de la seringue **doucement**, soit environ 1 mL/seconde. Les sécrétions peuvent sortir par les deux narines, mais aussi par la bouche ou encore être avalées. Il n'est pas nécessaire que l'eau ressorte par l'autre narine.
5. Tournez votre enfant sur l'autre côté ou gardez-le sur le dos, et répétez la même technique pour l'autre narine.
6. Si votre enfant est incapable de se moucher, épongez son nez avec un mouchoir ou utilisez un mouche-bébé. Au besoin, répétez les étapes 2 à 5 s'il reste des sécrétions.



Technique assise à une personne (pour les enfants > 6 mois)

1. Lavez-vous toujours les mains AVANT et APRÈS avoir effectué l'hygiène nasale de votre enfant.
2. Retirez les sécrétions abondantes en utilisant un mouche-bébé au besoin.
3. Remplissez une seringue avec la solution d'eau salée à température corporelle (voir le tableau à la page précédente pour la quantité).
4. Votre enfant doit être assis sur vos genoux, la tête droite (penchée ni vers l'arrière ni vers l'avant). Pour ce faire, il peut être plus facile d'emmailloter votre enfant dans une grande serviette. Vous pouvez aussi placer une serviette sur lui afin d'éviter qu'il soit mouillé.
5. Avec une main, maintenez sa mâchoire pour le stabiliser et collez votre joue contre la sienne afin qu'il ne puisse pas bouger pendant l'exercice.



6. Avec l'autre main, tenez la seringue. Insérez le bout dans une narine et visez le coin interne de l'œil du même côté. Penchez-vous légèrement vers l'avant.
7. Vider le contenu de la seringue **doucement**, soit environ 1 mL/seconde dans la narine. Les sécrétions peuvent sortir par les deux narines, mais aussi par la bouche. Il n'est pas nécessaire que l'eau ressorte par l'autre narine.
8. Utilisez la même technique pour l'autre narine.
9. Si votre enfant est incapable de se moucher, épongez son nez avec un mouchoir. Au besoin, répétez les étapes 2 à 7 s'il reste des sécrétions.

Technique assise à deux personnes (pour les enfants > 6 mois)

1. Lavez-vous toujours les mains AVANT et APRÈS avoir effectué l'hygiène nasale de votre enfant.
2. Retirez les sécrétions abondantes en utilisant un mouche-bébé au besoin.
3. Remplissez une seringue avec la solution d'eau salée à température corporelle (voir le tableau à la page précédente pour la quantité).
4. Il peut être plus facile d'emballoter votre enfant dans une grande serviette. Votre enfant doit être assis sur les genoux de celui ou celle qui vous aide, la tête droite (penchée ni vers l'arrière ni vers l'avant), avec le dos bien appuyé sur le ventre de la personne. Celle-ci peut maintenir les jambes de votre enfant entre ses jambes. Une main est utilisée pour retenir les bras de l'enfant. L'autre main s'appuie sur le front de l'enfant pour éviter que sa tête bouge.
5. D'une main, placez une débarbouillette sous le nez de votre enfant. Avec l'autre main, tenez la seringue. Insérez le bout dans une narine et visez le coin interne de l'œil du même côté. Demandez à la personne qui vous aide de se pencher légèrement vers l'avant.
6. Videz le contenu de la seringue **doucement**, soit environ 1mL/seconde, dans la narine. Les sécrétions peuvent sortir par les deux



narines, mais aussi par la bouche. Il n'est pas nécessaire que l'eau ressorte par l'autre narine.

7. Utilisez la même technique pour l'autre narine.

Si votre enfant est incapable de se moucher, épongez son nez avec un mouchoir. Au besoin, répétez les étapes 2 à 6 s'il reste des sécrétions.

Pour les enfants ≥ 2 ans

Fréquence suggérée pour votre enfant		
Été Au besoin	Hiver (oct. à mai) 1 à 2 fois par jour au besoin	Rhume ou congestion 3 à 4 fois par jour au besoin

Ajustez ces recommandations selon les besoins de votre enfant, en vous adaptant à la quantité de sécrétions qu'il produit, à la période de l'année et sa capacité à tolérer le lavage.

Technique d'irrigation avec la bouteille

La technique d'irrigation nasale à la bouteille peut être effectuée lorsque votre enfant peut contrôler lui-même le débit d'eau (autour de 3 ans). Vous pouvez consulter une vidéo expliquant la technique de l'hygiène nasale : chusj.org - Département d'ORL.



Chez les enfants, le format 4 onces (120 mL) est suffisant. Les adolescents peuvent utiliser le format 8 onces (240 mL).

1. Faites laver les mains à votre enfant AVANT et APRÈS l'hygiène nasale.
2. Retirez les sécrétions qui coulent du nez en faisant moucher votre enfant.
3. Remplissez la bouteille d'irrigation nasale avec la recette de solution saline.
4. Installez votre enfant face à l'évier, la tête penchée vers l'avant avec la bouche ouverte. Au besoin, utilisez un petit banc.



5. Positionnez l'embout de la bouteille de façon étanche sur une des deux narines.
6. Demandez à votre enfant de presser la bouteille doucement jusqu'à ce que la solution s'écoule par la narine opposée ou la bouche.
7. Faites moucher votre enfant, une narine à la fois.
8. Répétez les étapes 4, 5 et 6 pour l'autre narine.

Votre enfant ne devrait jamais avoir de douleur aux oreilles en faisant l'hygiène nasale. Si cela se produit, tentez d'appliquer moins de pression sur la bouteille et de diminuer la quantité d'eau. Si la douleur persiste, changez de technique pour une seringue (voir technique à la page 8) en limitant le flot à 1 mL par seconde, ou encore utilisez un vaporisateur et faites moucher votre enfant.

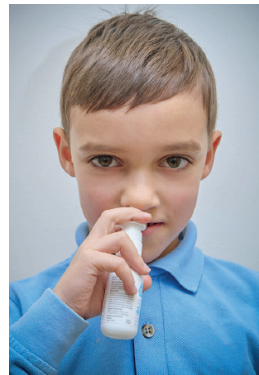
Entretien de la bouteille

- Lavez bien tout équipement utilisé après chaque utilisation. Remplissez la bouteille avec de l'eau savonneuse. Insérez le tube central et le bouchon. Agitez en fermant l'ouverture avec votre doigt. Rincez à l'eau claire pour éliminer tout résidu de savon. Laissez sécher sur un linge propre pour la prochaine utilisation.
- Il est recommandé de changer la bouteille d'irrigation nasale tous les 3 mois ou lorsque le plastique est décoloré. Vérifiez les recommandations du fabricant pour plus de détails.

Technique d'application avec le vaporisateur

Un vaporisateur peut être utilisé chez les enfants qui ne tolèrent pas l'utilisation des seringues ou qui ont des douleurs aux oreilles lors des irrigations.

1. Lavez-vous toujours les mains AVANT et APRÈS l'hygiène nasale.
2. Retirez les sécrétions abondantes en utilisant un mouche-bébé ou en faisant moucher votre enfant.



3. Assoyez votre enfant face à vous, la tête droite (penchée ni vers l'arrière ni vers l'avant).
4. Placez environ la moitié de l'embout du vaporisateur au centre de la narine. Appliquez les vaporisations dans chaque narine selon les recommandations du fabricant ou selon votre ordonnance. Répétez pour l'autre narine.
5. Votre enfant peut continuer à respirer par la bouche pendant les vaporisations.
6. Faites moucher votre enfant une narine à la fois en lui demandant de fermer sa bouche.
7. Au besoin, répétez les étapes 3 et 4.

Entretien du vaporisateur

- » Nettoyez au minimum 1 fois par jour l'embout du vaporisateur avec de l'eau chaude.

Quels sont les signes indiquant de modifier la manière de faire l'hygiène nasale à mon enfant?

- Lorsqu'il est enrhumé ou très congestionné et qu'il est difficile de faire entrer l'eau.
- Si votre enfant a eu une pose de tubes aux oreilles et que le liquide de l'hygiène nasale ressort par ses oreilles.
- Lorsque l'hygiène nasale lui fait mal aux oreilles.
- S'il saigne du nez après l'hygiène nasale.

Modifications suggérées

- Diminuer la fréquence à laquelle on fait l'hygiène nasale.
- Diminuer la vitesse du jet de la solution saline dans la narine à 1 mL/seconde.
- Diminuer la quantité de solution saline administrée à 3 mL seulement ou moins.
- Cesser complètement au besoin.

Comment puis-je apprendre à mon enfant de ≥ 3 ans à se moucher ?

- Placez un très petit morceau d'ouate sur la table et demandez à votre enfant de le faire avancer en soufflant uniquement avec son nez. Il doit garder la bouche fermée.
- Quand il est capable de souffler avec son nez, demandez-lui d'essayer de faire avancer le morceau d'ouate une narine à la fois. Votre enfant doit alors garder la bouche fermée, comprimer une narine et souffler avec l'autre narine.

NOTES :

L'hygiène nasale

Dépliant d'information destiné aux parents

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue**

Québec 

Le contenu de ce feuillet d'information est
issu du dépliant *L'hygiène nasale* produit
par le Centre universitaire Sainte-Justine.

 2026-055 | V02 - Mai 2026