



L'hygiène nasale chez l'adulte

En temps normal, le mucus produit durant la journée par les membranes muqueuses du nez est éliminé facilement soit en avalant notre salive soit en se mouchant. À l'occasion, la congestion associée à des allergies, de l'irritation ou encore une infection peut empêcher l'écoulement efficace de ce mucus.

L'irrigation nasale d'une solution saline peut améliorer les symptômes dus à la rhinite (inflammation des voies nasales) et la qualité de vie en éliminant le mucus et les irritants. On peut effectuer ce nettoyage chez l'enfant plus vieux et chez l'adulte, assis ou debout.

Utilisez un dispositif qui permet de libérer une grande quantité de solution (plus de 100 mL) tel qu'une bouteille compressible (ex. Sinus Rinse^{MC}) ou un pot Néti. Les dispositifs réutilisables qui vous servent à faire votre traitement, doivent être nettoyés à fond après chaque utilisation afin d'éviter toute contamination, de plus ne les partagez pas entre différentes personnes.

Vous pouvez procéder jusqu'à trois fois par jour au besoin, mais diminuez la fréquence si vous ressentez de l'irritation ou de la sécheresse nasale.

Étapes du nettoyage nasal

- Se tenir debout le haut du corps légèrement incliné au-dessus d'un lavabo ou dans la douche;
- Incliner la tête légèrement du côté gauche;
- Irriger la narine droite avec environ 120 mL;
- Respirer normalement par la bouche;
- Répéter dans cette narine s'il y a encore des sécrétions;
- Se moucher doucement pour éviter que la solution bloque les oreilles et cause de l'inconfort;
- Refaire les mêmes étapes dans l'autre narine en prenant soin d'incliner la tête vers la droite;
- Ajuster la position de tête afin que la solution ne se retrouve à l'arrière de la gorge ou dans les oreilles.

Solution saline maison

Il est possible de fabriquer votre propre solution saline en vous assurant de respecter les quantités spécifiées. Voici une recette toute simple :

Sel de table (NaCl)	: 5 mL (1 cuillère à thé)
Bicarbonate de sodium	: 2 mL (¼ cuillère à thé)
Eau stérile ou encore bouillie et tiédie	: 1000 mL (4 tasses)

La solution se conserve jusqu'à 7 jours au réfrigérateur ou durant 24 heures à la température ambiante dans un contenant de verre étanche. Pour éviter d'éprouver des picotements lors de l'irrigation, il est suggéré d'ajuster la température de la solution pour qu'elle soit tiède.

Rappelez-vous qu'une mesure aussi simple qu'un lavage fréquent des mains réduit considérablement les risques de transmission de la plupart des maladies contagieuses!