

# La toilette nasale chez le jeune enfant

## C'est quoi?

La toilette nasale est une technique efficace et sécuritaire pour nettoyer les voies respiratoires supérieures des jeunes enfants. Cette technique consiste à évacuer les sécrétions en irrigant les fosses nasales avec une solution saline. Dégager les voies respiratoires d'un enfant lui permettra de mieux s'alimenter, de mieux respirer et de mieux dormir.

## Quand?

- Avant la tétée, le boire ou le repas
- Avant la sieste ou le coucher
- Au besoin

## Recette d'eau salée (solution saline) pour le nez

Dans un contenant de verre, mélangez 10 ml (2 c. à thé) de sel et 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude dans 1 litre (4 tasses) d'eau bouillie refroidie. Il est important de mesurer les quantités avec précision.

## Conservation : 7 jours au réfrigérateur

Il est aussi possible d'acheter de la solution saline en pharmacie.

## Quantité requise selon l'âge de l'enfant

- De 0 à 1 mois : 3 ml
- De 1 à 6 mois : 5 ml
- Plus de 6 mois : 10 ml

## Comment?

- Utilisez la solution saline à la température ambiante.
- Prélevez la solution à l'aide de la seringue appropriée à l'âge de l'enfant.
- Couchez l'enfant en position latérale (sur le côté, dos de l'enfant contre le ventre de l'adulte). Au besoin, l'emballoter dans une petite couverture pour l'immobiliser.
- Appliquez fermement la seringue sur la narine supérieure.
- Appuyez rapidement sur la seringue afin d'envoyer la solution saline dans la narine (cette étape peut être répétée au besoin, si présence de sécrétions).
- Essuyez le nez de l'enfant avec un papier mouchoir.
- Positionnez l'enfant de l'autre côté et répétez les étapes.
- Nettoyez la seringue à l'eau chaude savonneuse et conservez-la pour une prochaine utilisation.

Une vidéo sur la technique de la toilette nasale est disponible sur le site Web du CISSS de Lanaudière sous *Documentation/ Vidéos* à l'adresse suivante :

[www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca](http://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca)

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec 