

DÉCOUVREZ NOS SERVICES

DÉPISTAGE

- + Tension
- + DMLA
- + Troubles respiratoires

SUIVI DE TRAITEMENTS

- + Asthme
 - + Anticoagulants
 - + Autres traitements chroniques
- = **Un pharmacien vous reçoit sur rendez-vous**

DOCUMENTS À VOTRE DISPOSITION

- + Carte de donneur d'organe
- + Calendrier vaccinal
- + Carnet de suivi diabétiques, anticoagulants

+ Votre Pharmacie s'engage pour votre SANTÉ



Votre pharmacie vous informe

LE LAVAGE DE NEZ



PHARMACIE
MISTRAL

Du lundi au vendredi: 8h30 - 12h / 14h30 - 19h

Samedi: 8h30 - 12h / 14h30 - 18h

pharmacie-mistral@wanadoo.fr

+ Votre Pharmacie s'engage pour votre SANTÉ

LE LAVAGE DE NEZ

Le saviez-vous ?

Le filtre nasal permet de lutter contre les allergènes, les bactéries, les virus et la pollution en empêchant les particules de pénétrer dans les voies respiratoires.

Une bonne hygiène quotidienne du nez permet de maintenir une muqueuse nasale en bonne santé. Celle-ci est fragile et s'adapte aux différents paramètres de l'air inspiré : température, oxygène, humidité, pollution etc. Le nez dispose de **deux modes d'auto-nettoyage** : **l'éternuement** et **le mouchage**. Quand ceux-ci ne sont pas possibles, il est nécessaire d'intervenir.

Le lavage permet d'éliminer les sécrétions, de décongestionner et de désinfecter les fosses nasales (afin d'éviter des surinfections comme les otites et les rhino-pharyngites).

Le nez du nourrisson

Le phénomène de nez bouché chez le nourrisson est à prendre au sérieux : le nourrisson ne sait ni respirer par la bouche avant 1 mois ni se moucher.

Mode d'emploi

1. L'enfant est allongé, sa tête reposant sur une joue. Introduire l'embout du liquide de lavage dans la narine supérieure. En appuyant sur l'embout, le liquide de lavage ressortira par la narine inférieure.
2. Tourner doucement la tête de l'enfant du côté opposé et recommencer la même opération en introduisant l'embout dans la narine supérieure.
3. Surélever la tête de votre enfant, en le prenant dans vos bras pour l'aider à tousser et essuyer les sécrétions.
4. Pour parfaire le nettoyage, il est fortement recommandé d'utiliser un mouche bébé.

À ne pas faire : pour éviter que le liquide de lavage ne descende dans la gorge ne jamais pratiquer un lavage de nez chez un enfant ayant la tête inclinée en arrière.

Le nez de l'adulte

Le nez bouché chez l'adulte commence par une congestion, puis un encombrement nasal. Si l'air ambiant est trop sec, le nez s'assèche et s'installe une désagréable sensation de ce qui favorise le développement des infections.

L'humidification des fosses nasales est alors nécessaire avec une solution nettoyante, antiseptique et respectueuse de la muqueuse. Il est conseillé de ne pas se moucher pendant les 10 minutes suivant cette manipulation.

Mode d'emploi

Au-dessus d'un lavabo, pencher la tête à l'horizontale et introduire l'embout nasal du flacon dans la narine supérieure en appuyant franchement. Le liquide de lavage ressortira par la narine du bas.



Ma pharmacie me conseille

La bonne idée :

Chez l'adulte comme chez l'enfant l'utilisation d'un humidificateur d'air avec ou sans huiles essentielles permet de limiter les infections.