

Votre guide sur le rinçage nasal au sérum physiologique



Pourquoi cela aide-t-il et quelles sont les options disponibles ?

Le rinçage nasal est un moyen sûr et efficace de garder votre nez et vos sinus propres. Il aide à prévenir les infections et réduit l'inflammation.

Les options disponibles pour le rinçage nasal sont les **flacons souples, les flacons de rinçage ou les pots Neti**. Le choix dépend de vos préférences personnelles. Pour préparer votre solution saline, vous pouvez utiliser des sachets de sel nasal préremplis, des solutions salines prêtes à l'emploi ou préparer votre propre solution à la maison.



Préparez votre propre solution saline



Peser le sel



Solution saline normale

Prenez 9 grammes de sel de table non iodé, ajoutez-les à 1 litre d'eau tiède.

ou

Vous pouvez également utiliser une cuillère à café rase (= 2-3 grammes) de sel pour 250 ml d'eau tiède.

Solution saline douce (en cas d'inconfort)

Si vous ressentez une gêne avec la solution saline traditionnelle, vous pouvez mélanger 6 grammes de sel de table non iodé avec 3 grammes de bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium) pour obtenir 1 litre d'une solution de rinçage plus douce.



Dissoudre en remuant



Remuez pour dissoudre le sel. La solution doit être tiède au toucher ou atteindre la température corporelle.



Verser dans le dispositif de rinçage



Versez la solution dans votre dispositif de rinçage nasal. Vous pouvez conserver votre solution maison au réfrigérateur pour une utilisation ultérieure, mais jetez-la après 24 heures pour éviter toute contamination. Veillez à réchauffer la solution à température ambiante avant de l'utiliser.



Il est important d'utiliser de l'**eau propre**. Dans certains pays (comme la Belgique et les Pays-Bas), l'eau du robinet peut être utilisée sans danger. Cependant, suivez toujours les instructions de votre professionnel de santé et, en cas de doute, utilisez de l'eau en bouteille, de l'eau distillée ou de l'eau du robinet préalablement bouillie et refroidie pour préparer la solution saline.

Comment utiliser un rinçage nasal salin ?

- 1 Placez-vous au-dessus du lavabo, inclinez la tête en avant et tournez-la vers un angle de 45 à 90 degrés vers la gauche pour nettoyer la narine droite (et inversement pour la narine gauche).
- 2 Placez l'embout de votre dispositif de rinçage dans la narine supérieure.
- 3 Versez la moitié de la solution saline dans votre nez. La solution s'écoulera par une narine et ressortira par l'autre. Si vous avez une obstruction, il est normal que l'eau s'écoule par la même narine. Vous pouvez exercer une légère pression si vous utilisez une bouteille souple.
 Essayez de prononcer un « k » long pendant le rinçage. Cela permet d'éviter que la solution ne s'écoule dans votre gorge.
- 4 Après avoir rincé un côté, mouchez-vous légèrement et répétez l'opération sur l'autre narine avec la solution restante.



À quelle fréquence devez-vous vous rincer le nez ?

Utilisez votre rinçage nasal deux fois par jour lorsque vous présentez des symptômes. Vous pouvez l'utiliser tous les jours en toute sécurité. Certaines personnes l'utilisent également pour prévenir les infections ou éliminer les allergènes. C'est un excellent moyen de garder votre nez propre. Après une opération, vous devrez peut-être le faire jusqu'à 4 fois par jour. Continuez à le faire tant que du mucus et/ou du sang s'écoule de votre nez.



Utilisation simultanée d'un médicament nasal

Si vous utilisez également un spray nasal, rincez toujours votre nez au préalable afin de ne pas éliminer le médicament. Si votre professionnel de santé vous a conseillé d'ajouter un médicament au rinçage nasal, mélangez-le directement à la solution préparée dans votre dispositif de rinçage et mélangez délicatement la solution avant utilisation.



Entretien de votre dispositif de rinçage

Il est important de nettoyer votre dispositif de rinçage après chaque utilisation sous l'eau chaude courante et de le laisser sécher à l'air libre. Il est préférable de suivre les instructions du fabricant pour le nettoyage du dispositif. Certains dispositifs peuvent être désinfectés au micro-ondes, dans un stérilisateur électrique ou dans de l'eau bouillante.

Regardez les vidéos d'instructions

Vous voulez voir comment faire ?
Scannez le code QR pour accéder à
des tutoriels vidéo utiles.



www.euforea.org/patient-portal/crs-treatment/