



Hygiène nasale

Une hygiène nasale régulière effectuée avec une solution saline élimine les sécrétions et les particules. Elle diminue la congestion, humidifie le nez et prévient les saignements de nez.

Elle permet aussi :

- Une meilleure alimentation et un meilleur sommeil;
- Une diminution des rhumes ou de leur durée;
- Une diminution des otites, des sinusites et de la toux;
- Une diminution de prises d'antibiotiques;
- Un meilleur contrôle de l'asthme chez les enfants qui en souffrent.

Pour plus d'informations :

Connaître la technique de l'hygiène nasale (vidéo)



En savoir plus sur l'hygiène nasale



Source : CHU Sainte-Justine

Votre enfant est malade...



Vous devez consulter un professionnel de la santé si votre enfant :

- a plus de difficulté à respirer qu'à l'habitude;
- boit et urine moins qu'à l'habitude;
- fait de la fièvre.



Il est important de se rendre à l'urgence si votre enfant :

- a moins d'un mois;
- est amorphe, fatigué, moins éveillé;
- est pâle ou est mal coloré;
- a une respiration plus rapide, ou plus difficile, malgré une hygiène nasale fréquente avec de l'eau saline;
- a de la difficulté à se nourrir ou présente des signes de déshydratation (absence de larmes, bouche sèche, moins de 3 ou 4 urines par période de 24 h);
- a moins de 3 mois et fait de la fièvre (38,0°C rectale).

Où doit-on consulter?

- Médecin de famille
- Info-Santé 811
- Guichet d'accès à la première ligne (GAP) pour la clientèle sans médecin de famille :
1 855 905-5300

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent**

Québec

