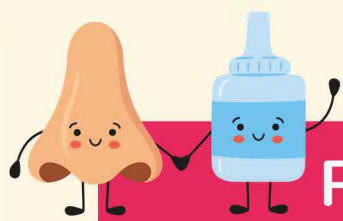


NEZ

ROUTINE DE LAVAGE DE NEZ



POURQUOI SE LAVER LE NEZ ?

Le nez a de **nombreuses fonctions** : filtrer l'air, l'humidifier et le réchauffer. Il est donc essentiel dans la respiration.

Filtrer l'air permet notamment de **prévenir certaines infections** respiratoires (rhinites, sinusites...).

Ainsi, lorsque le nez ne joue plus son rôle et qu'il est remplacé par une respiration buccale, ces infections ont tendance à être plus fréquentes et la gorge, non humidifiée, à s'assécher plus rapidement

AVEC QUOI SE LAVER LE NEZ

Se laver le nez **par irrigation est recommandé** c'est à dire avec de **grands volumes d'eau**. Il existe différents types de produits que vous pouvez acheter en pharmacie sans ordonnance. Renseignezvous auprès de votre pharmacien



Quelle solution ?

Solution maison

Pour se laver le nez, il est important d'utiliser une eau ayant la même teneur en sel que celle produite naturellement par le corps.

- faites **bouillir un litre d'eau déminéralisée**.
- Quand l'eau est en ébullition, **ajoutez 2 cuillères à café de sel (soit 9 grammes)**. Ce grammage est donc extrêmement important, afin de ne pas entraîner d'irritation des muqueuses par déshydratation si le sérum est trop concentré en sel.
- certains y ajoutent du bicarbonate de sodium (10 g)**. Le bicarbonate permet d'ajuster le pH de la solution, afin d'être certain d'être le plus proche possible du liquide intracellulaire et de limiter le plus possible l'irritation des muqueuses.

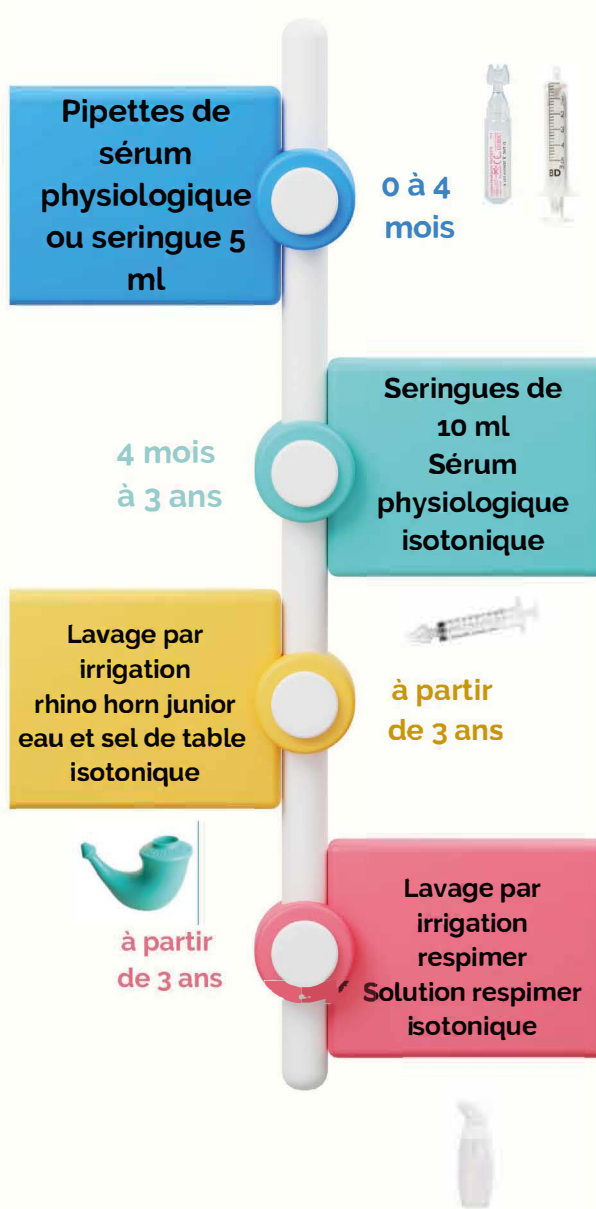
sachet déjà fait



sérum physiologique



QUEL LAVAGE À QUEL ÂGE?



CONCLUSION



Le nez c'est comme les dents on attend pas d'être malade pour le nettoyer!



Adapter le dispositif à l'âge, préférer un lavage par irrigation : grand volume basse pression

