

Guide de l'hygiène nasale



Un guide pour
les parents

nosiboo[®]
designed to care



Table des matières

*

03 Qu'est-ce que **la rhinite** ?

04 **Pourquoi** la rhinite survient-elle ?

06 Que se passe-t-il **dans le nez** ?

09 Avantages de **l'aspiration nasale**

13 **QUIZ !** Connaissez-vous tous les mythes sur la rhinite ?

14 **Que faire** si votre enfant attrape un rhume ?

15 **Comment nettoyer** efficacement le nez de votre enfant ?

16 **Comment utiliser** le mouche-bébé ?

19 Quand appeler **le médecin** ?

21 Découvrez la famille **Nosiboo** !

25 **Bibliographie**



**En collaboration
avec :**
Dr Gábor Ráth
spécialiste ORL

Qu'est-ce que la rhinite ?

*

RHINITE

inflammation
de la
muqueuse
nasale

SYMPTÔMES

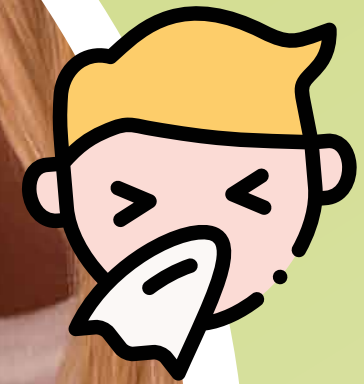
nez qui coule

nez bouché

éternuements

perte de l'odorat

excès de mucus qui coule
dans l'arrière de la gorge



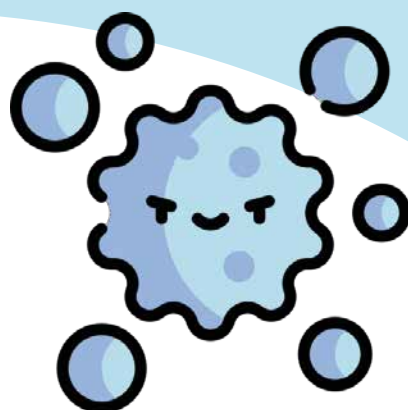
LE SAVIEZ-VOUS ?

La rhinite est toujours accompagnée d'une inflammation de la muqueuse des sinus paranasaux, même si votre enfant ne ressent pas les symptômes !

Pourquoi la rhinite survient-elle ?

*

Infections



PROBLÈME

Entrer à la crèche ou au jardin d'enfants, c'est s'amuser avec ses camarades, mais aussi ramener à la maison des invités indésirables - des **maladies infectieuses**. Les infections suivies d'une rhinite sont un problème courant chez les enfants de moins de 6 ans. Les bébés, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire peuvent attraper un rhume 7 à 8 fois par an !

CAUSE

Les virus sont partout. Les enfants sont plus sujets aux infections pendant qu'ils **développent leur système immunitaire**. 15 % des enfants souffrent d'**infections récurrentes des voies respiratoires**. Lorsque les virus qui causent les rhumes infectent d'abord le nez et les sinus, **le nez produit du mucus pour se dégager**. Cela aide à éliminer le virus du nez et des sinus.

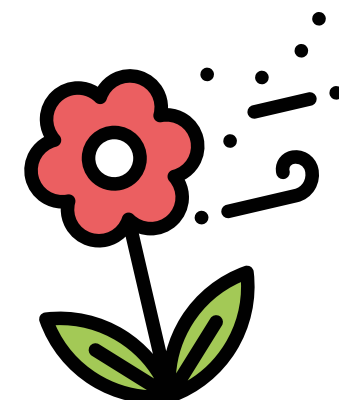


Pourquoi la rhinite survient-elle ?

*



Allergies



PROBLÈME

Qui n'aime pas le printemps ? Regardez autour de vous : des fleurs écloses, des arbres verts et... du pollen dans l'air. Beurk ! C'est de nouveau la saison des allergies.

Malheureusement, les **symptômes peuvent apparaître dès la petite enfance**. D'autres allergènes typiques sont les acariens, les moisissures, les poils de chat et de chien.

CAUSE

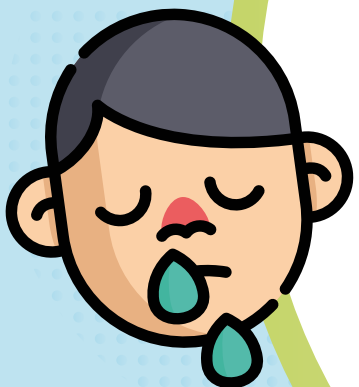
Le corps traite les allergènes comme des germes, ce qui entraîne **un nez bouché** ou **qui coule**. Ajoutez-y des éternuements et des démangeaisons des yeux – vous obtenez la recette du **cauchemar de tous les parents**. Les symptômes surviennent quelques minutes après l'exposition à l'allergène et **peuvent durer des heures**.

Que se passe-t-il dans le nez ?

*

La rhinite ne semble pas grave.

Certes, elle dérange le bébé (et donc vous), mais « tôt ou tard, ça passera tout seul » - telle est la croyance populaire. Eh bien, **ce n'est pas tout à fait vrai**. Voyons pourquoi.

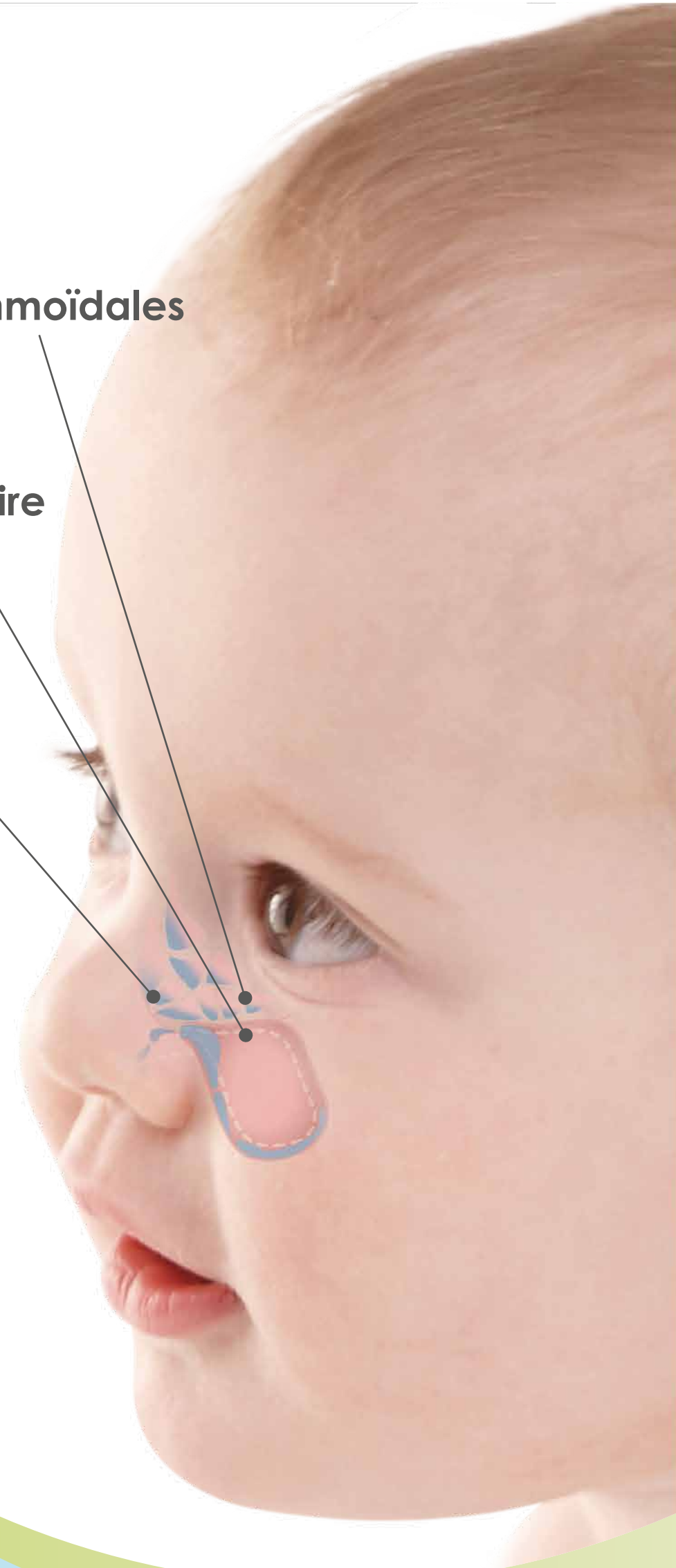


La production accrue de mucus est la réponse du corps aux virus et allergènes. **Le mucus aide à débloquer le nez et les sinus**, les transformant en un véritable champ de bataille. Mais s'il n'est pas traité, **le mucus stagnant peut causer des problèmes importants**.

cellules ethmoïdales

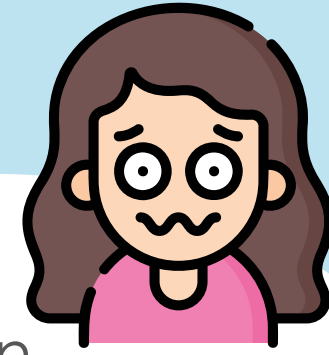
sinus maxillaire

cavité nasale



Que se passe-t-il dans le nez ?

*



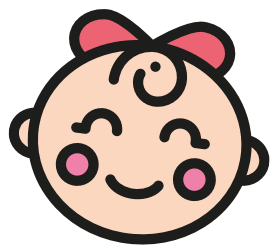
Une sécrétion stagnante peut **entraîner des conséquences** graves, comme une **bronchite**, une **infection des sinus ou de l'oreille moyenne**, ainsi que des **troubles du sommeil** légers à sévères. Les médicaments (y compris les antibiotiques) **ne peuvent souvent pas être évités** à ce stade !

Remarque : il existe de nombreux facteurs qui prédisposent les enfants à développer **une réaction indésirable à un médicament**. Évitez-les ou appliquez-les très prudemment si nécessaire. N'oubliez pas qu'**il vaut mieux prévenir que guérir**.



Que se passe-t-il dans le nez ?

*



Nous avons de **bonnes nouvelles pour vous** ! En **éliminant le mucus nasal**, vous pouvez non seulement améliorer la respiration de votre enfant, mais aussi **prévenir des maladies** et **réduire le risque de développer des maladies plus graves**. Avec une bonne hygiène nasale, vous pouvez potentiellement **éviter des complications graves** et **réduire la médication**.



Avantages de l'aspiration nasale

*



”

Les parents savent **que le mouchage nasal et la DRP** est **primordial** chez l'enfant. Cependant, souvent, soit ils le font mal ou bien n'osent pas trop le faire de peur de faire mal à l'enfant. **Les mouches bébés soit manuels soit électriques** sont alors **une alternative de choix excellente.**

Docteur Michaël Robba
Cardiologue pédiatrique

“



Avantages de l'aspiration nasale

*

LE SAVIEZ-VOUS ?

FAIT

Les nouveau-nés respirent presque exclusivement par le nez jusqu'à l'âge de plusieurs mois. Essayez de respirer par le nez lorsqu'il est bouché ! Pas très confortable, n'est-ce pas ?

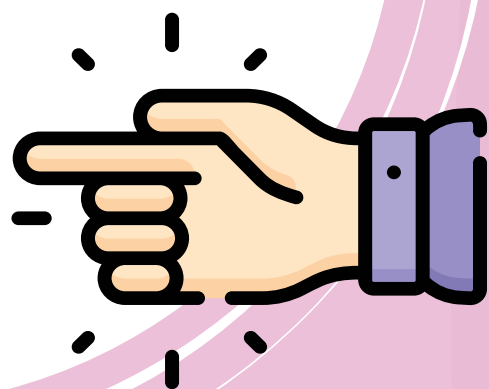


PROBLÈME

Lorsque le nez est bouché, l'apport satisfaisant d'oxygène n'est pas assuré, et le bébé est donc agité. C'est compréhensible, puisqu'il ne peut ni dormir profondément, ni sucer sa tétine, ni téter.

SOLUTION

En aspirant le nez, on libère les voies respiratoires et on assure les conditions d'un repos et d'une alimentation paisibles.



Avantages de l'aspiration nasale

*

AVEC L'AIDE D'UN
MOUCHE-BÉBÉ VOUS
POUVEZ :



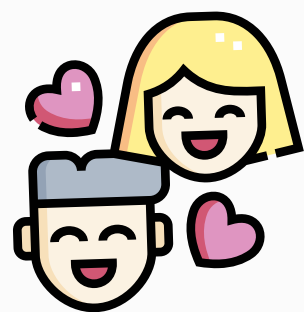
prévenir les maladies
des voies aériennes
supérieures,

réduire la consommation
de médicaments,



assurer **une nuit calme**
pour l'enfant et
vous-même.

Bébé heureux
= famille heureuse !



!!!

Choisissez
uniquement des
dispositifs médicaux
sûrs et conformes aux
**recommandations
internationales !**



QUIZ : Connaissez-vous tous les mythes sur la rhinite ?

*

LA RHINITE EST UN PROBLÈME SÉRIEUX



VRAI

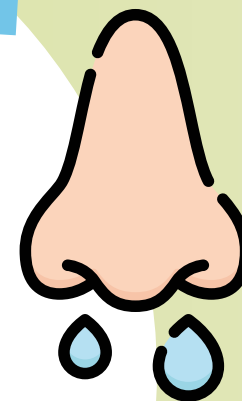
FAUX

VRAI! Les bébés respirent principalement par le nez. Dormir ou manger est donc difficile lorsque le nez est bouché. C'est donc un problème sérieux.

LE NEZ QUI COULE DOIT ÊTRE TRAITÉ

VRAI

FAUX



VRAI! Le mucus stagnant peut entraîner des complications et peut être le symptôme de maladies plus graves.

VOUS DEVEZ TOUJOURS UTILISER LA PUISSANCE D'ASPIRATION LA PLUS FORTE



VRAI

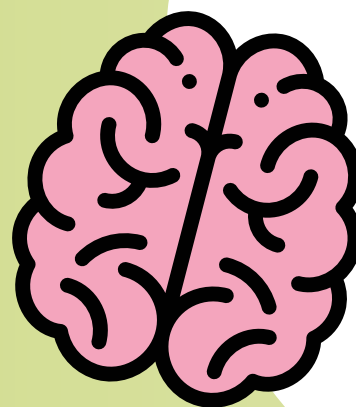
FAUX

FAUX! Commencez par la puissance d'aspiration efficace la plus faible et augmentez-la en fonction de la densité des sécrétions.

UN MOUCHE-BÉBÉ VA SUCER LE CERVEAU DE VOTRE BÉBÉ

VRAI

FAUX






FAUX! Rassurez-vous, ce n'est pas possible ! :)))

Que faire si votre enfant attrape un rhume ?

*

CHECK-LIST



- beaucoup **d'amour et d'attention**
- boire de l'eau** pour éviter la perte de liquide 
- rinçage nasal avec un sérum physiologique** pour fluidifier les sécrétions dans le nez bouché
- aspiration nasale** en cas de nez qui coule pour dégager les voies nasales 
- humidificateur à vapeur froide** pour faciliter la respiration
- une alimentation **riche en vitamines**
- beaucoup de **sommeil et de repos** 
- rester à la maison** pour éviter de propager la maladie
- si l'état de l'enfant devient grave, **appelez le médecin !**



+

Comment nettoyer efficacement le nez de votre enfant ?

*



ÉTAPE 1

Le mucus sec et très épais peut être dissous par une **solution saline douce**. Après l'avoir utilisée, attendez quelques minutes et **essuyez l'excès d'écoulement avec un mouchoir**.



ÉTAPE 2

Dégagez le nez de l'enfant à l'aide d'un **mouche bébé**. Il sera désormais beaucoup plus **facile** d'éliminer le mucus fin, même dans les cavités inférieures !



Comment utiliser le mouche-bébé ?

*



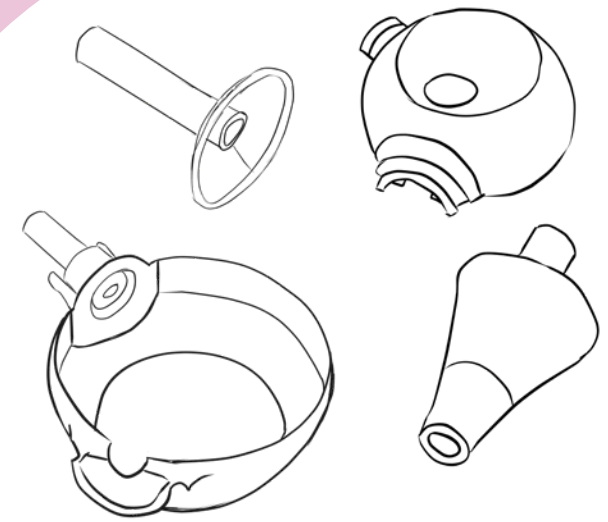
En utilisation :
le Mouche-bébé
électrique
Nosiboo Pro

1



Mettez l'appareil
en marche et
sélectionnez la
puissance d'aspiration
correcte.

3



Lavez les pièces avec
du savon liquide et de
l'eau tiède.

2

Maintenez votre
enfant dans une
position stable.
Insérez l'**embout
nasal** dans la narine
de l'enfant. **Bougez**
l'embout nasal dans
la narine **doucement**.

4

Laissez les pièces
**sécher
complètement**
avant la prochaine
utilisation.





* Comment utiliser le mouche-bébé ?

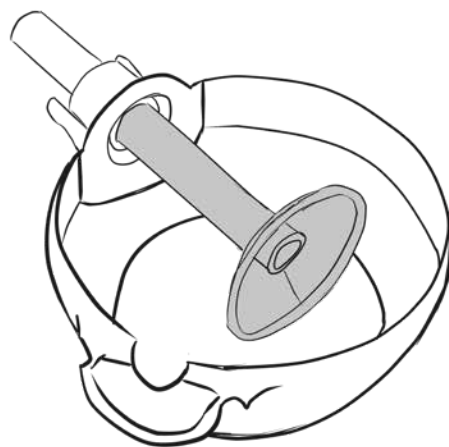
TRUCS & ASTUCES



Si le mucus est **peu épais**, le dispositif peut être utilisé à un **réglage plus bas**. S'il est **plus épais**, le dispositif peut être utilisé à un **réglage plus élevé**.



Bougez l'embout nasal dans la narine **en douceur** pour **atteindre toutes les zones de la narine**.



Grâce au **tube à collet** à l'intérieur de la tête, **aucune sécrétion** ne peut pénétrer dans le tube d'aspiration ou dans l'appareil. C'est **super hygiénique** !



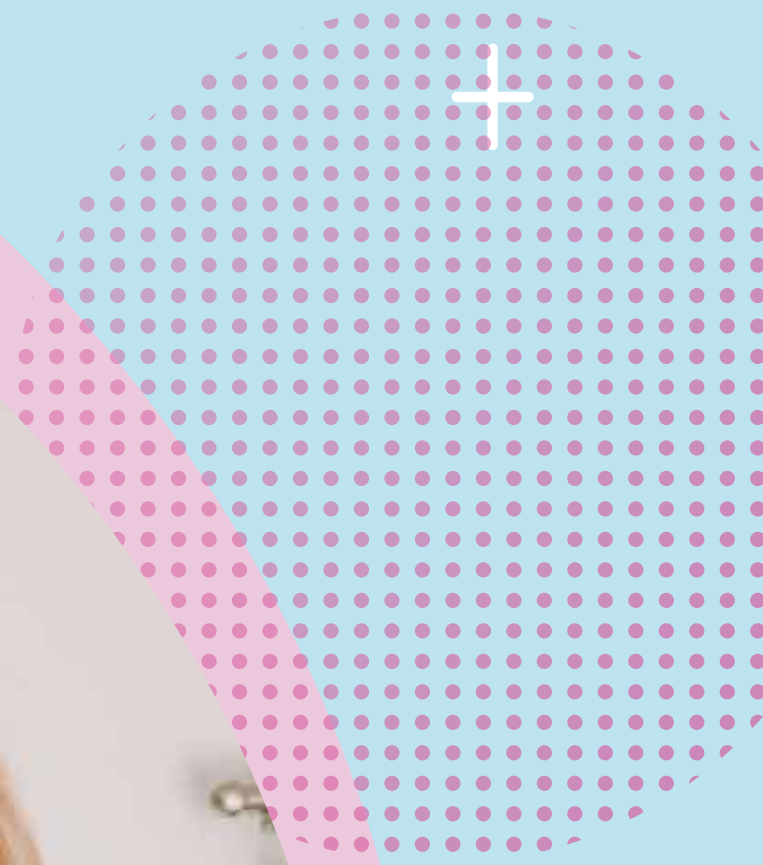
* Quand appeler le médecin ?

PENSEZ À APPELER LE MÉDECIN LORSQUE VOTRE ENFANT :

- a une fièvre **élevée** ou **persistante** (>2 jours),
- souffre d'une **toux sévère**,
- a changé son **activité quotidienne** : dort beaucoup **moins ou plus** que d'habitude,
- a du **mal à respirer**,
- a **mal aux oreilles**,
- refuse de **manger**,
- **vomit** ou a la **diarrhée**,
- émet un écoulement nasal **sanglant**.

Si votre bébé a **moins de 3 mois**, appelez le médecin **dès les premiers symptômes de la maladie**.





Maintenant **vous**
savez quoi faire
quand la
rhinite attaque !

Découvrez la famille Nosiboo !

*

nosiboo^{*}go
portable nasal aspirator

Confortable
lors de vos
déplacements



nosiboo^{*}eco
manual nasal aspirator

Une aide douce
pendant la nuit

nosiboo^{*}pro2
electric nasal aspirator

Toujours à portée de
main dans la chambre
d'enfant



Découvrez la famille Nosiboo !

*



L'idée de **Nosiboo** est venue de **deux jeunes pères ingénieurs** dont les familles devaient faire face à des **nuits blanches** après l'arrivée de leurs enfants.

C'est ainsi que **Nosiboo** a été créé - une série de **mouche-bébés révolutionnaires**, à la fois **adaptés aux enfants** et **confortables pour les parents**.



* Découvrez la famille Nosiboo !



faciles
à nettoyer



dispositifs
médicaux sûrs



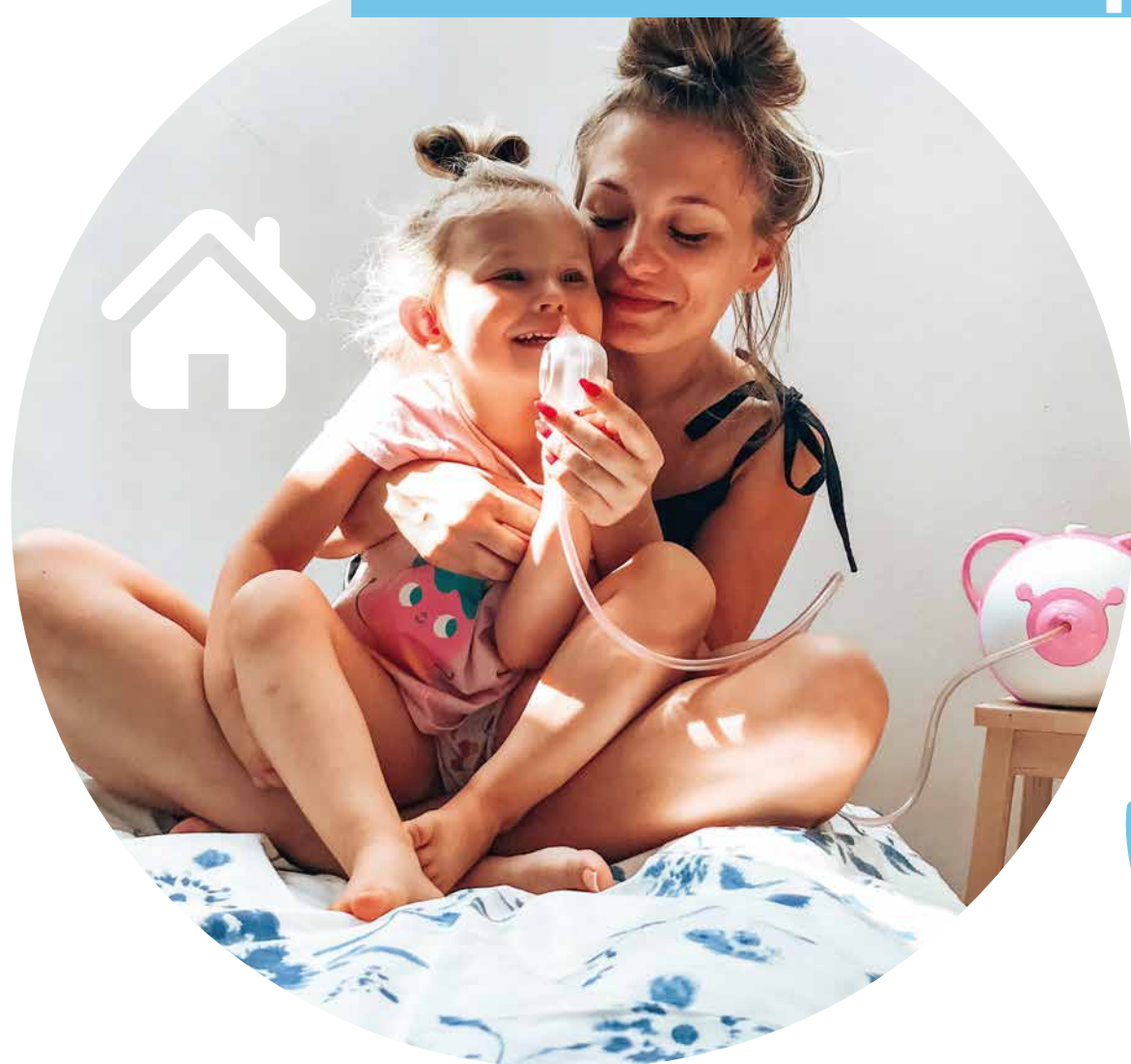
design breveté,
adapté aux enfants



fonctionnement
efficace



Pour une bonne journée
avec un nez propre !



* Découvrez la famille Nosiboo !



nosiboo
designed to care

* Bibliographie

APCP RESPIRATORY GROUP UK. (2015). *Guidelines for nasopharyngeal suction of a child or young adult*. https://apcp.csp.org.uk/system/files/guidelines_for_nasopharyngeal_suction_0_1.pdf

Centers for Disease Control and Prevention. (2019). *Runny Nose from a Cold & Antibiotics: Q & A Guide for Parents U.S. Department of Health and Human Services*. <https://www.cdc.gov/antibiotic-use/community/pdfs/runny-nose-bw-faqs.pdf>

Chirico G., Beccagutti F. (2010). Nasal obstruction in neonates and infants. *PubMed - Minerva Pediatr*, 2010 Oct; 62(5):499-505. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20940683>

Chirico, G., Quartarone G., and Mallefet P. (2014). Nasal congestion in infants and children: a literature review on efficacy and safety of non-pharmacological treatments. *Minerva pediatrica*, 66.6 (2014): 549-557. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25336097>

Corey J. P., Houser S. M., Ng B. A. (2000). Nasal congestion: a review of its etiology, evaluation, and treatment. *Ear Nose Throat J.*, Sep;79(9):690-3, 696, 698 passim. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11011488/>

Fairley W. J. (2014). *Rhino-sinusitis: Causes and medical treatment*. <https://entkent.com/rhino-sinusitis/>

Fokkens W. J., Lund V. J., Hopkins C... (2020). European Position Paper on Rhinosinusitis and Nasal Polyps 2020. *Rhinology*, 2020 Feb 20;58(Suppl S29):1-464. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32077450/>

Gellner C. (2018) *Should I be worried if my child gets sick too often?* [Interview transcript] Health University of Utah. https://healthcare.utah.edu/the-scope/shows.php?shows=0_5nzsffm

Hardjojo A., Shek L. P...(2012). Rhinitis in children less than 6 years of age: current knowledge and challenges. *Asia Pac Allergy*, Jan;2(1):90. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3206246/>

Lucile Packard Children's Hospital. *Common Cold in Children*. <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=upper-respiratory-infection-uri-or-common-cold-90-P02966>

Mayo Clinic. (2019). *Common cold in babies*. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/common-cold-in-babies/symptoms-causes/syc-20351651>

Pizzulli A., Perna S., Bennewiz A... (2018) The impact of nasal aspiration with an automatic device on upper and lower respiratory symptoms in wheezing children: a pilot case-control study. *Italian Journal of Pediatrics*, volume 44, article number: 68. <https://ijponline.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13052-018-0489-6>

Raniszewska A., Górska E., Kotuła I... (2015). Recurrent respiratory tract infections in children – analysis of immunological examinations. *Central-European Journal of Immunology*, 40(2), 167–173. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4637391/>

Roberts G., Xatzipsalti M., Borrego L. M... (2013). Paediatric rhinitis: position paper of the European Academy of Allergy and Clinical Immunology. *European Journal of Allergy and Clinical Immunology*, vol. 68, issue 9, 1102-1116. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/all.12235>

World Health Organization (2007). *Promoting safety of medicines for children* (NLM classification: WS 366). https://www.who.int/medicines/publications/essentialmedicines/Promotion_safe_med_childrens.pdf

Yaofeng Ji, Yin Liu, and Na Yang (2016). Pediatric rhinitis risk factors. *Exp Ther Med.*, Oct; 12(4): 2383–2386. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5038586/>

CRÉDITS IMAGES :

@[Bienussa Photography](#) (cover, 18), @[de.jolis.instants](#) (2), @[pajpeczka](#) (4), @[melaaniersl](#) (5, 24), @[asiaczarkowska](#) (10), @[by.malwi](#) (12), @[papathumper](#) (14), @[mama.jadzi](#) (16), @[mrs.mom](#) (16), @[tashcard](#) (17), @[madtayobray](#) (20), @[jaiomari](#) (23), @[dariaszczawinska](#) (23), @[paty.taty](#) (23), @[cari.na.h](#) (24), @[loryhellmann](#) (24), @[nothingdownaboutit](#) (24)



nosiboo[®]
designed to care

www.nosiboo.eu



[nosiboo_babycare](https://www.instagram.com/nosiboo_babycare)



[nosiboo](https://www.facebook.com/nosiboo)