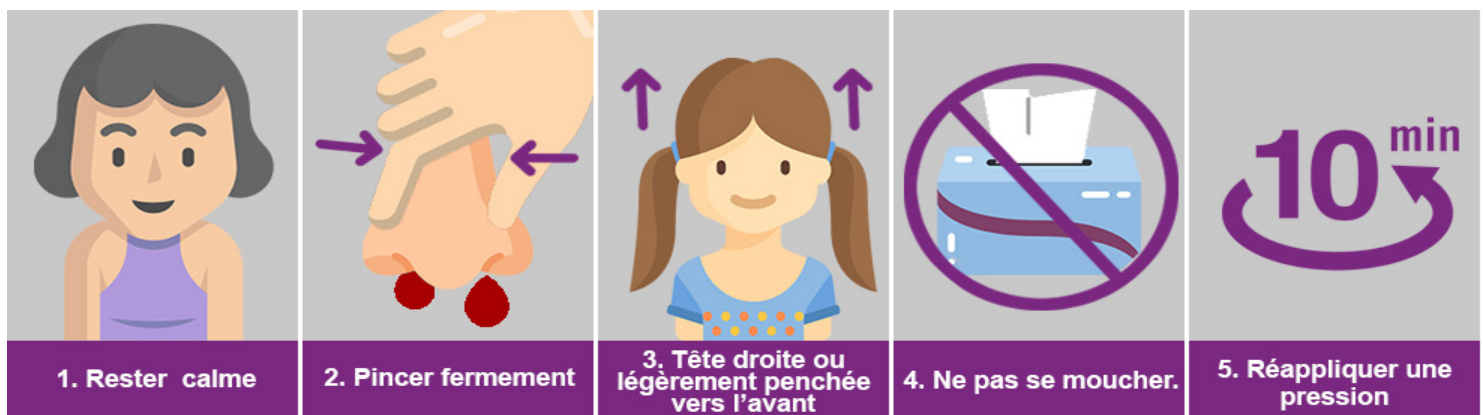


## CE QU'IL FAUT SAVOIR : SAIGNEMENTS DE NEZ



### Qu'est-ce qui cause des saignements de nez fréquents?

Les saignements de nez à répétition (aussi appelés épistaxis) sont très courants chez les enfants et les adolescents. Dans bien des cas, ils sont causés par la sécheresse du nez, laquelle entraîne une rupture des vaisseaux sanguins et le saignement.



1. Rester calme

2. Pincer fermement

3. Tête droite ou légèrement penchée vers l'avant

4. Ne pas se moucher.

5. Réappliquer une pression

### Comment traiter un saignement de nez?

1. Restez calme.
2. Pincez fermement la partie molle du nez (bouchez le nez complètement), juste sous l'os du nez (la voûte nasale). Exercez une pression constante pendant au moins 10 minutes avant de relâcher. Résistez à la tentation de « jeter un coup d'œil » pour voir si le saignement a arrêté.
3. Positionnez la tête de votre enfant ou de votre adolescent bien droite ou légèrement penchée vers l'avant. Évitez de pencher la tête vers l'arrière, car le sang pourrait couler dans la gorge et aboutir dans les voies aériennes.
4. Dites à votre enfant de ne pas se moucher et de ne pas retirer les caillots trop tôt. C'est grâce à eux que le corps peut naturellement arrêter les saignements.
5. Si, au bout de 10 minutes, le nez continue à saigner, appliquez une pression nasale pendant encore 10 minutes.

Afin de ralentir le saignement, songez à pulvériser un décongestionnant nasal (p. ex. Otrivin®) dans la narine qui saigne, en plus d'appliquer de la pression. N'utilisez jamais les pulvérisateurs plus de deux jours de suite, car ils risquent de causer une congestion nasale réactionnelle.

Si le saignement persiste ou est abondant, songez à aller au Service des urgences.

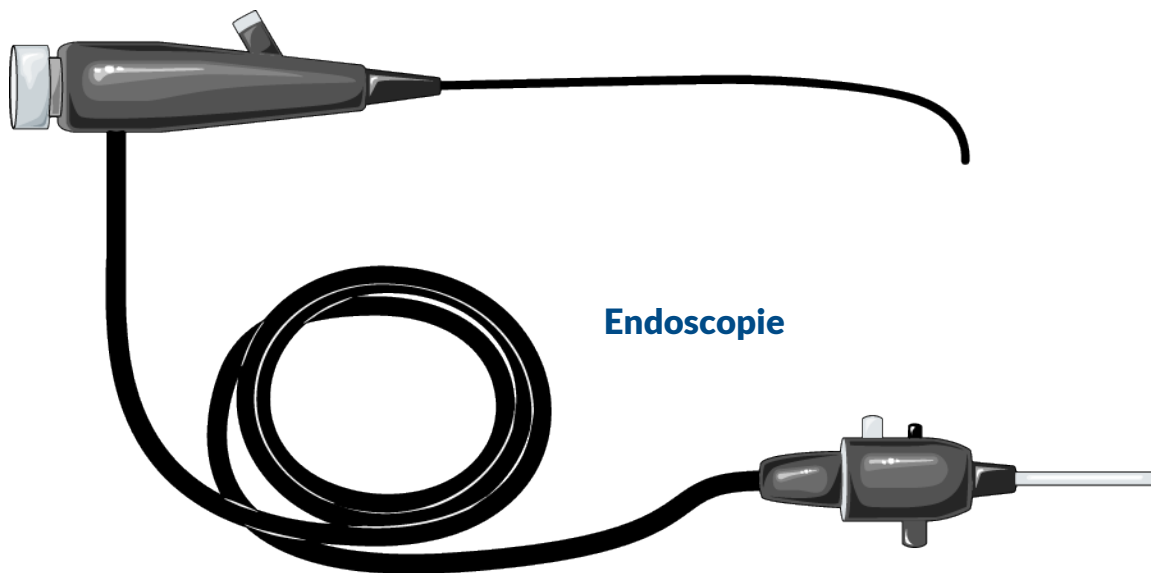
## Comment prévenir les saignements de nez??

Malheureusement, il n'existe pas de pilule que vous pouvez donner à votre enfant ou à votre adolescent pour mettre fin aux saignements à répétition. Toutefois, vous pouvez réduire la sécheresse du nez, laquelle cause les saignements. Les techniques préventives ci-dessous pourraient diminuer la gravité et la fréquence des saignements de nez.

- Placer un humidificateur dans la chambre à coucher, surtout l'hiver.
- Utiliser un lubrifiant nasal en vente libre comme Rhinaris Nozoil® deux fois par jour; il faut en appliquer une bonne quantité dans chaque narine.
- Éviter de se jouer dans le nez.
- Cesser d'utiliser un corticostéroïde intranasal quotidien, le cas échéant, pendant quelques jours on songer à cesser pour de bon si les saignements sont très fréquents. Ces produits assèchent le nez davantage.

## Est-ce que mon enfant ou mon adolescent devra subir un traitement?

Dans la plupart des cas, les saignements fréquents finissent par cesser avec l'âge. Si vous avez des antécédents familiaux de troubles de saignement comme l'hémophilie ou la télangiectasie hémorragique héréditaire (THH), dites-le à votre médecin pour qu'il puisse mener une enquête plus poussée.



Si votre enfant a des saignements de nez graves ou prolongés plusieurs fois par semaine malgré les mesures préventives décrites ci-dessus, il pourrait devoir subir une endoscopie nasale flexible pour permettre au médecin d'examiner les voies nasales et sinusales, ou une cautérisation nasale.