



Fiche

Hygiène nasale

1- JE ME MOUCHE EFFICACEMENT



Pour t'entraîner à te moucher, sers-toi d'une "TROMPETTE de belle-mère" !

- 1- Ferme une narine avec ton doigt
- 2- Avec l'autre main, place la trompette dans l'autre narine
- 3- Souffle dans ta narine pour dérouler complètement la trompette et faire du bruit
- 4- Fais la même chose avec l'autre narine

Entraîne toi ensuite avec un mouchoir en bouchant une narine à chaque fois pour moucher l'autre narine. Bravo !

2- JE FAIS LE LAVAGE DE NEZ

Si respiration buccale (jour et/ou nuit, ronfle, bave)

Dès que le nez est pris : Matin et soir en se mouchant AVANT.

Il est impératif de toujours respirer par le nez de jour comme de nuit !

- **Seringue d'irrigation nasale** (sérum physiologique)
- **Rhinohorn** (solution saline isotonique : 300 ml d'eau en bouteille + 2,7 g sel sans additif)
- **Respimer**

Ne PAS se moucher fort après ! Faire le tigre puis le cochon.

Pipettes

Avec serum
physiologique,
dès la naissance

dès la naissance

seringues

Lavage par
irrigation



À partir de 3 mois

Rhino horn,

Lavage irrigation
haut volume



À partir de 3 ans

Respimer

Lavage irrigation
haut volume



À partir de 3 ans