



# 3 conseils pour moucher votre enfant



# Pourquoi et quand?



Nettoyer le nez de bébé est crucial pour sa santé et son bien-être. Un nez congestionné peut rendre la respiration difficile, affectant le sommeil et l'alimentation du bébé.

Les bébés respirent principalement par le nez, donc un nettoyage nasal régulier aide à prévenir les infections et facilite la respiration, surtout pendant le sommeil. Cela contribue à un meilleur repos et à une alimentation plus efficace, éléments essentiels à la croissance et au développement de l'enfant.

Un bon moment pour procéder est avant les repas et au moment du coucher, afin d'assurer à votre enfant une respiration aisée pendant la nutrition et le repos. La sécheresse excessive de l'air, ou la présence d'allergènes dans l'environnement peuvent également nécessiter un nettoyage nasal pour maintenir les voies nasales dégagées et confortables.

# Que disent les professionnels?



Vous êtes peut-être perdu parce que chaque professionnel y va de son conseil sur la « meilleure » technique de mouchage :

- Votre médecin généraliste vous encourage à utiliser un mouche-bébé
- Votre pharmacien vous préconise le Physiomer ou le Stérimar
- Votre kiné pédiatrique et les puéricultrices de la crèche ne jurent que par les pipettes unidoses en plastique
- Votre ORL vous incite à utiliser une seringue

**une équipe de recherche belge a en 2023 cherché à établir un consensus d'expert sur le lavage de nez chez les bébés [Audag 2023].**

**Elle a interviewé pour cela 12 pédiatres et 18 kinésithérapeutes spécialisés en pédiatrie.**

## Conseil n°1



# Lavez-vous les mains **AVANT ET APRÈS** avoir mouché votre enfant

Se laver les mains au savon ou gel hydroalcoolique permet de limiter le risque de contamination.

Peu importe si c'est avec du savon ou du gel hydroalcoolique.

Lavez également les mains de votre bébé, surtout si elles ont été au contact de ses sécrétions.

## Conseil n°2



Utilisez  
du sérum physiologique ou  
de l'eau de mer...

Vous pouvez choisir les pipettes de sérum physiologique à usage unique, ou les nébulisateurs d'eau de mer. Ces produits sont vendus en grandes surfaces, en pharmacie ou sur internet.

... à température ambiante,  
ou encore mieux: tiède!

## Conseil n°3



# Adaptez la quantité de sérum à l'âge de l'enfant

Voici les quantités recommandées et qui ont fait consensus chez les pédiatres et kiné pédiatrique dans l'étude belge :

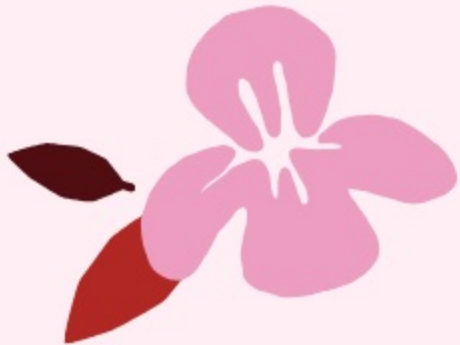
- 5 à 20 ml de sérum par narine chez le nourrisson de 0 à 6 mois. Soit 1/4 de pipette par narine au minimum, et une pipette totale par narine au maximum. ;
- 10 à 20 ml de sérum par narine chez les bébés de 6 mois à 2 ans. Soit la moitié d'une pipette par narine minimum, et une pipette complète maximum.

## Délivrez le sérum à faible pression

Les professionnel(le)s recommandent cela pour éviter l'irritation des muqueuses ou d'autres complications ORL.

Voilà pourquoi nous n'utilisons pas de seringue à la crèche.

Article choisi pour vous  
par notre référente  
santé



**Odile Trouche**

---

Infirmière Puéricultrice DE

---