



Fiche information SSEJ

L'HYGIENE RESPIRATOIRE CHEZ LE PETIT ENFANT

No de la Fiche : F340/0623

Responsable : Médecin chef-f-e de service, chef de service UO ISC

Public : équipe éducative SAPE

Personne de référence : Médecins répondants pour la petite enfance ; personnel infirmier de la petite enfance

Rattaché au MOP/à la procédure (ou macro-processus) : E05 - Entretien de santé : évaluer et accompagner vers une prise en charge

Date de validation : 12.2020 actualisée 03.2026

A. Introduction

Le nez a pour fonction de filtrer, humidifier et réchauffer l'air. Il doit être propre pour être efficace. Une bonne hygiène nasale permet de diminuer ou d'éliminer l'obstruction due aux sécrétions, ou aux particules (pollens, poussière, poils d'animaux...)

Le rhume ou rhino-pharyngite est une infection courante chez le jeune enfant, notamment en collectivité en raison des contacts proches entre enfants.

Il se manifeste par :

- un écoulement nasal clair puis parfois purulent,
- une respiration gênée par le nez bouché.
- S'il n'est pas traité, il peut entraîner :
 - des complications type bronchiolites, otites avec prise d'antibiotiques,
 - une diminution du goût, de l'odorat, voire une difficulté à s'alimenter,
 - éternuements, toux, entraînant parfois des vomissements,
 - irritabilité, agitation, fatigue, troubles du sommeil.

Il est donc important de moucher l'enfant:

- avant un repas, avant la sieste,
- de manière générale lorsqu'il est gêné par son nez bouché (0-6x/24h) lorsqu'il n'est pas en capacité de le faire de lui-même

et il est nécessaire de lui apprendre le plus vite possible à se moucher et de l'inviter à le faire .

En l'absence de signes cliniques de rhinite ou d'encombrement nasal objectivé (écoulement, gêne respiratoire, respiration buccale), il n'y a pas d'indication médicale à des lavages nasaux répétés.

B. Consignes aux équipes éducatives des SAPE

Il existe plusieurs manières d'aider un enfant à avoir une bonne hygiène nasale :

Nous retenons pour la collectivité :

I. Le soin au nourrisson ou petit enfant, lors d'épisode de rhume avec peu de sécrétions, écoulement, gêne respiratoire, respiration buccale.

• Préparation du matériel :

- désinfectant pour les mains
- sérum physiologique (eau salée stérile) en flacons de 2 et 5 ml à usage unique
- mouchoirs en papier (éviter le papier toilette plus irritant)
- fusette (mèche de coton imbibée de sérum physiologique, roulée entre les doigts et effilée)
- poubelle

• Technique du soin:

- se laver les mains ou les désinfecter
- expliquer et rassurer l'enfant
- l'installer, la tête bien calée sur un coussin et légèrement penchée sur l'avant
- instiller dans les narines quelques gouttes de sérum physiologique à température corporelle
- nettoyer les narines avec la fusette (cela peut provoquer un éternuement efficace pour moucher le bébé)
- en cas d'irritation du pourtour du nez, utiliser une crème cicatrisante individuelle remise par les parents
- jeter le reste de sérum physiologique même si tout n'est pas utilisé
- laver les mains de l'enfant à l'eau et au savon puis se laver les mains ou les désinfecter



II. Le lavage des fosses nasales (à tout âge):

Si le nez coule beaucoup ou est très encombré, il y aura peut-être besoin de laver les fosses nasales (avec accord des parents).

En cas d'otite, il est possible d'utiliser du sérum physiologique en petite quantité pour rincer soigneusement et doucement le nez de l'enfant, mais sans l'usage de seringue et sans pression, pour éviter de refouler les sécrétions sales du nez vers les tympans. Ensuite encourager l'enfant à bien se moucher.

- Préparation du matériel:

- désinfectant pour les mains
- serum physiologique à usage unique ou en flacon de 250ml (fourni par la SAPE). Dans le cas d'utilisation d'un flacon de 250ml, le flacon entamé se conserve avec bouchon étanche, 7j au réfrigérateur. Pour chaque usage, on versera en avance afin de le tempérer, une petite quantité de sérum physiologique dans un petit récipient (identifié pour chacun des enfants concernés).
- seringue spécifique pour mouchage
- mouchoirs et/ou petit linge

- Technique du soin :

- coucher l'enfant sur le côté et tourner la tête du côté le plus encombré ou de la narine qui coule le plus (dès 6 mois il peut être assis dos contre l'adulte, tête penchée en avant et sur un côté)
- placer un linge autour de son menton en enveloppant ses bras
- instiller rapidement mais sans pression forte, le sérum physiologique dans la narine du haut et attendre l'écoulement par la narine du bas (3 ml par narine jusqu'à 6 mois, 5-10 ml au-delà de 6 mois, tout en fermant sa bouche en appuyant sous le menton).

Ceci peut être fait avec ou sans seringue spécifique pré-remplie de sérum physiologique (en accord avec les parents).

- nettoyer le nez en tamponnant avec un mouchoir
- répéter dans l'autre narine en tournant la tête de l'autre côté
- répéter dans les 2 narines si nécessaire
- sécher en tamponnant la base des narines, surtout si celles-ci sont rouges
- laver les mains de l'enfant à l'eau et au savon puis se laver les mains ou les désinfecter



Pour plus d'information, nous vous invitons à visionner :
[Comment moucher bébé ? La DRP - BaBiBop](#)

III. Nettoyage du matériel :

Laver avec du produit vaisselle le matériel puis stériliser: récipient, seringues (aspirer de l'eau savonneuse plusieurs fois avec le piston, puis séparer le piston du corps de la seringue, laver à nouveau avec l'eau savonneuse, rincer, laisser sécher et stériliser dans une solution type Babysafe® 1x/j).

IV. Quand consulter ?

- fièvre $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$ de plus de 3 jours
- difficultés respiratoires, coloration bleue, battements des ailes du nez
- vomissements répétés
- hypotonie
- rhumes à répétition
- devant toute altération de l'état général

V. Prévention des rhumes et rhino-pharyngites

- hygiène des mains des enfants et des adultes
- nettoyage des jouets (cf. document de référence du SSEJ : Promotion de la santé et prévention dans les structures d'accueil de la petite enfance)
- aération de la pièce
- attention à la climatisation (changement brusque de température)
- l'éducation à la santé « Promotion de l'hygiène respiratoire dans les SAPE » destinée aux enfants de 3-4 ans, est disponible auprès de l'infirmier-ère du SSEJ.

C. Références et/ou sources d'informations complémentaires

Document de référence : Promotion de la santé et prévention dans les SAPE, <https://www.ge.ch>

[L'hygiène nasale, CHU Ste Justine; Brochure hygiène nasale](#)

[Blog de kinésithérapeute; Comment moucher bébé sans mouche bébé - Conseils, matériel \(kinedarbois.fr\)](#)

Vidéo: [Comment moucher bébé ? La DRP - BaBiBop](#)

[CHU de Nantes - La bronchiolite \(chu-nantes.fr\)](#)

Doctissimo : [Mouche-bébé : quand l'utiliser, comment, quel modèle... \(doctissimo.fr\)](#)