

RINÇAGE NASAL

# Enfin (mieux) respirer !

**Eternuements, reniflements, écoulements... les temps sont durs pour le nez ! Une pratique courante chez les bébés, le rinçage nasal, peut aussi être de grand secours pour nous tous !**

JAN ETIENNE

**L**e rinçage du nez a largement fait ses preuves : chez les enfants atteints de mucoviscidose pour mieux évacuer le mucus trop épais qui obstrue leurs voies respiratoires, dans les soins postopératoires après une opération de la cavité nasale ou des sinus, ou encore chez les personnes confrontées à des problèmes récurrents de sinusite ou de rhinite. Les femmes enceintes, plus facilement confrontées à des problèmes de nez bouché vu que les modifications hormonales se traduisent par un gonflement de toutes les muqueuses, y trouvent aussi un intérêt, puisqu'il leur est recommandé de prendre le moins de médicaments possible. Intérêt encore plus grand chez celles souffrant de rhinite allergique : le rinçage leur permet de diminuer la prise d'antihistaminiques et de corticostéroïdes, comme le confirme une étude italienne toute récente. (1) Ne pourrait-on pas dès lors les recommander à tous en cas de simple rhume ?

## Le rinçage soulage

Des études très sérieuses se sont penchées sur la question. Il en ressort que les personnes qui se rincent régulièrement le nez en cas de rhume et de nez bouché trouvent qu'elles respirent plus facilement et souffrent moins souvent d'obstructions (2-4). Elles prennent statistiquement moins de médicaments vasoconstricteurs et d'antibiotiques, et sont même moins souvent absentes du travail pour maladie. Les rinçages ont un effet nettoyant direct qui restaure le fonctionnement normal d'évacuation : l'eau amollit les sécrétions et croûtes coriaces – chargées des virus qui entretiennent l'infection – et libère les



cellules ciliées de la muqueuse, qui peuvent à nouveau se mouvoir et « balayer » les mucosités.

Ces rinçages ne constituent évidemment pas un remède miracle. Au plus fort d'un rhume, le nez est parfois tellement encombré que, même si le rinçage apporte un peu de soulagement, l'obstruction est à nouveau totale une demi-heure plus tard. Mais les rinçages de nez ne sont pas dangereux et peuvent donc être réalisés plusieurs fois par jour. Chez les débutants maladroit, il peut arriver que l'eau ne prenne pas le bon chemin et provoque un peu d'irritation, créant une sensation d'eau dans le nez... comme après une manœuvre malencontreuse à la piscine ! Ce désagrément disparaît cependant après quelques minutes. Il peut arriver, mais c'est rare, qu'un rinçage provoque un saignement nasal ou une sensation d'oreilles bouchées.

## Mode d'emploi

Prévoyez une solution salée tiède. Il faut prévoir environ 150 millilitres d'eau par narine. Pour trois rinçages par jour, vous avez donc besoin d'environ 1 litre de liquide, une quantité facile à mesurer. Rincez une bouteille vide, remplissez-la d'eau du robinet, ajoutez-y 9 grammes de sel de cuisine (2 cuillères à café rases) et secouez le tout. On vend également en pharmacie des sachets de sel pré-dosés. Vous pouvez conserver la bouteille un jour au frigo. Le soir, lorsqu'elle est vide, rincez-la et laissez-la égoutter, pour qu'elle soit prête pour le lendemain.

Prévoyez aussi un petit récipient avec embout adapté. On en trouve facilement en pharmacie ou dans les boutiques de produits « naturels » ou alternatifs. Certains dispositifs en vente fonctionnent à pression élevée : ils sont à déconseiller. Même lorsque le nez est complètement bouché, il ne faut pas essayer de lui imposer un rinçage sous pression, car cela pourrait avoir l'effet contraire à ce qui est recherché, c'est-à-dire refouler des mucosités vers les sinus.

Une fois votre équipement prêt, placez-vous devant un lavabo ou un bassin. Penchez légèrement la tête en avant et inclinez-la sur le côté. Introduisez l'embout du dispositif dans la narine supérieure et versez-y lentement l'eau. Celle-ci s'évacue normalement par la narine inférieure. Pendant ce temps, respirez calmement par la bouche gardée ouverte. Evitez de laisser monter la pression et laissez faire la pesanteur.

Idéalement, la température de la solution de rinçage doit être légèrement inférieure à la température corporelle. L'eau salée rafraîchit ainsi les muqueuses et les vaisseaux sanguins congestionnés, qui se contractent et libèrent dès lors le passage. L'eau ne doit surtout pas être trop chaude. ■

Les références de cet article se trouvent sur

[www.equilibremagazine.be](http://www.equilibremagazine.be).

Vous y trouverez également les références de quelques vidéos explicatives.