

SERVICE OTORHINOLARYNGOLOGIE (ORL) CHIRURGIE CERVICO-FACIALE

Docteur Antoine DELAGRANDA

TECHNIQUE DE LAVAGE NASAL

1. Avant d'instiller le contenu¹ de la pipette ou de la seringue dans une fosse nasale, prendre sa respiration puis expirer en faisant « ké, ké, ké » de façon à fermer la fosse nasale en arrière.
2. Cette manœuvre doit être poursuivie aussi longtemps que possible.
3. En fin d'expiration, souffler alors le liquide par le nez, tête fléchie en avant pour assurer un bon balayage des fosses nasales.
4. Le lavage de l'autre fosse nasale est conduit de la même façon après avoir repris une profonde inspiration avant de dire « ké, ké, ké » et de vider le contenu de la pipette ou de la seringue.
5. Faire les lavages de nez 3 à 4 fois par jour.

¹ préparation pour lavage de nez: 1 litre d'eau bouillie additionnée d'une cuillère à café de gros sel marin (sel de Guérande/Saint Leu de préférence). Eviter le sel fin car contient des conservateurs irritants pour le nez.

A renouveler tous les jours.