



ORL ET CHIRURGIE CERVICO-FACIALE

LAVAGE NASAL A L'EAU SALEE

POURQUOI ?

- ◆ L'eau salée élimine les sécrétions provenant des muqueuses inflammatoires.
- ◆ Le lavage élimine les croûtes et les impuretés.
- ◆ La respiration est plus aisée.

QUELLE COMPOSITION ?

- ◆ Un litre d'eau de source.
- ◆ 3 cuillères à café, bien pleines, de gros sel gris marin.

Mélanger.

**ATTENTION : Conserver le liquide dans un flacon bouché et à température ambiante.
Jeter le mélange au bout de 5 jours.**

COMMENT LAVER ?

- ◆ *Chez l'adulte :*
 - Utiliser une poire à lavage d'oreille ou une seringue 20 cc.
 - Verser le mélange dans un bol propre .
 - Si besoin, faire tiédir le mélange.
 - Remplir la poire ou la seringue dans le bol
 - Se placer au dessus du lavabo.
 - Envoyer une giclée d'eau en visant l'arrière de la tête et non le sommet du crâne.
 - Une partie de l'eau est crachée par la bouche.

Ne pas s'inquiéter d'une légère brûlure au début.

- ◆ *Chez l'enfant :*
 - Versez l'eau dans un petit flacon pulvérisateur (flacon pulvérisateur à médicament).
 - Pressez de nombreuses fois dans les narines de l'enfant, assis ou debout.

COMBIEN DE FOIS PAR JOUR ?

- ◆ Le rythme idéal est de 2 à 3 fois/jour.