

# Que faire quand le nez se met à saigner ?

## À savoir

Les saignements sont causés par la rupture de petits vaisseaux locaux. Ils apparaissent dans une seule narine, sont généralement peu abondants (goutte à goutte) et touchent surtout les enfants et les adultes jeunes.

Ils sont favorisés par l'altitude, un rhume, une atmosphère sèche, la grossesse.

---

## Nos conseils

### En pratique

#### ► Les premiers gestes

- Asseyez-vous la tête penchée en avant.
- Mouchez-vous doucement pour évacuer les caillots de sang.
- Comprimez la narine fortement pendant 10 minutes, la tête toujours penchée en avant.

#### ► Si le saignement persiste

- Placez dans la narine un tampon hémostatique spécifique ou un coton imbibé d'eau oxygénée à 10 volumes.
- Laissez en place 30 minutes au moins.

#### ► Si l'hémorragie est abondante et continue, consulter un médecin en urgence

### Adoptez les bons réflexes

- Ne penchez pas la tête en arrière, ça ne fait qu'avalier le sang mais ça n'arrête pas le saignement.
- Ne vous affolez pas, respirez calmement par la bouche.
- Cracher le sang éventuellement présent dans la bouche : si vous l'avalez, vous risquez d'avoir des nausées.
- Evitez de vous moucher dans les heures suivantes ou de prendre de l'aspirine qui empêche la coagulation.

## Pour aller plus loin

Pour prévenir les récurrences :

- ▶ Lavez régulièrement vos narines avec de l'eau de mer et appliquez quelques jours par mois une pommade grasse pour éviter la sécheresse.
- ▶ Humidifiez votre chambre la nuit (humidificateur, bol d'eau sur les radiateurs...) et ne chauffez pas trop (17 ou 18°C au plus).
- ▶ Evitez la climatisation, les atmosphères enfumées, la pollution.

---

## Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si le saignement fait suite à un choc.
- ▶ Si le saignement s'accompagne de pus.
- ▶ Si vous prenez un traitement anticoagulant.
- ▶ Si le saignement survient chez une personne âgée.
- ▶ Si vous souffrez d'hypertension artérielle, de diabète, d'une maladie des reins.
- ▶ Si le saignement récidive régulièrement.