



UN GESTE DE PRÉVENTION

L'hygiène par pulvérisations : bénéfique à tous les étages

Le nez et les oreilles sont des zones souvent encombrées d'impuretés et de micro-organismes qui les empêchent d'assurer efficacement leurs fonctions. Elles méritent une propreté sur-mesure, assurée efficacement par certaines solutions aqueuses adaptées.

LES FOSSES nasales constituent un carrefour pour les microbes (virus ou bactéries) qui peuvent contaminer à partir de cette plaque tournante les sinus, les oreilles, ou descendre sur le pharynx, le larynx ou les bronches. On comprend mieux l'intérêt de neutraliser ces microbes dès leur entrée dans les narines. La muqueuse des fosses nasales est tapissée de cils qui transportent un mucus capable de détruire les microbes, quand elle ne peut plus effectuer son travail d'épuration des microbes, il faut l'aider dans son nettoyage. Les lavages de nez avec du sérum physiologique en unidoses, (**Physiodose**, Babysoin, Bébisol, Isophy...) ou des solutions d'eau de mer en spray constituent le premier geste de prévention, ils devraient intégrer les gestes

d'hygiène sans attendre la survenue d'infections.

Iso ou hypertonique. Il est conseillé d'utiliser des sels de qualité et des solutions isotoniques dont la composition est analogue à la composition minérale du sérum nasal. Elles n'occasionnent ainsi ni échanges d'électrolytes ni pertes aqueuses, elles respectent les mécanismes naturels d'épuration et de régénération cellulaire de l'épithélium. L'eau de mer stérilisée isotonique nettoie et apaise les zones irritées, humidifie et décongestionne les fosses nasales. Elle protège, régénère et nourrit la muqueuse nasale grâce à sa richesse en minéraux. Dans certains cas, on peut faire appel à des solutions hypertoniques ou enrichies en oligoéléments (Humer 050, Stérimar, Physiomer, Physiодose, Oligorhine, Lyomer plus, Marimer, Rhinolaya, Sinomarin, Soft mer, Vicks), ou en antiseptique (Prorhinel). Les solutions d'eau de mer hypertoniques sont des solutions hypersalées qui fonctionnent par appel d'eau (effet osmotique). Elles sont indiquées en cas de nez bouché, elles sont efficaces dans le traitement de la sinusite chronique ou de la rhinite

allergique. Stérimar Stop & Protect est une solution ciblée contre la rhinite allergique ; à base d'eau de mer hypertonique, d'oligo-éléments et d'un complexe exclusif filmogène, il faut l'utiliser dès les premiers symptômes.

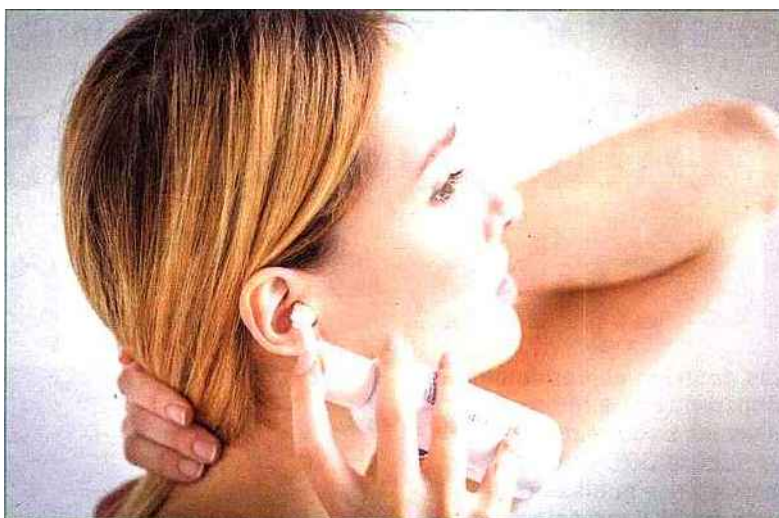
L'un des grands avantages des solutions isotoniques d'eau de mer est qu'elles peuvent être utilisées aussi souvent que nécessaire sans risque d'altération de la muqueuse nasale ou d'accoutumance, contrairement à certains sprays nasaux contenant des puissants principes actifs vasoconstricteurs. Chez le grand enfant et chez l'adulte, on privilégie les pulvérisations ou les jets debout, la tête penchée au-dessus d'un lavabo en inspirant fortement une narine après l'autre puis en recrachant l'eau par la bouche. La force du jet (spray) est adaptée aux muqueuses du nourrisson, de l'enfant ou de l'adulte. Le lavage nasal de bébé doit se faire en position allongée jusqu'à l'âge de deux à trois ans. Pour le mouchage des enfants en bas âge, il est possible de s'aider d'un mouche-bébé manuel ou électrique (Belvital, Bébisol, Physiодose, Physiomer, Prorhinel, Sanipharm).

L'hygiène auriculaire, avec modération. Il est essentiel de net-



toyer le canal auditif externe afin de faciliter l'élimination des excès de cérumen. La particularité du conduit auditif est d'être autonettoyant, le cérumen étant progressivement expulsé du fond du conduit vers l'orifice externe. Il peut arriver qu'il se bloque formant alors un agglomérat (bouchon) qui fait obstacle à l'écoulement. Cependant, le cérumen possède un rôle protecteur, il ne faut donc pas procéder à un lavage des oreilles trop fréquent. On préconise un nettoyage 2 à 3 fois par semaine avec une solution aseptique pour les gênes et/ou les douleurs dans l'oreille. L'hygiène auriculaire doit se faire en respectant l'anatomie et la physiologie de cet organe. On conseille un spray nettoyant sous pression contrôlée afin d'assurer un fonctionnement optimal de l'appareil auditif, notamment chez les personnes avec une hypersécrétion de cérumen ou les porteurs de prothèses auditives. L'embout de sécurité évite tout risque de surpression et assure une microdiffusion douce. (Acerumen, Audibaby, Audiclean, Audispray, BloXoto, Doculyse, Otomer, Otolaya, Physiomer...). Certaines présentations peuvent être utilisées une fois par semaine chez l'enfant à partir de six mois, et dès la naissance avec les formes en dosettes.

> CHRISTINE NICOLET



PHANIE

Bannir le coton-tige et privilégier le lavage auriculaire

L'hygiène nasale des Français

Seul un Français sur deux se lave l'intérieur du nez, dans 2/3 des cas cette hygiène nasale n'est pratiquée que dans le cas d'un rhume ou d'une allergie. Les solutions pharmaceutiques sont alors majoritairement utilisées (74 % utilisent un spray d'eau de mer, 32 % des dosettes de sérum physiologique, 11 % de l'eau du robinet). Les dosettes sont privilégiées à 80 % pour les nourrissons de moins de 3 ans et les sprays sont majoritaires pour les enfants de 3 à 6 ans. 80 % des utilisateurs de sprays d'eau de mer ne connaissent pas la différence entre isotonique et hypertonique. Lorsqu'elle est pratiquée par les adultes dans un souci d'hygiène (hors maladie), l'hygiène nasale l'est principalement sur les conseils d'un médecin (37 %) ou d'un pharmacien (35 %).

Étude IPSOS 2014 pour le groupe Bateau