

Que faire en cas de saignement de nez ?

Le saignement de nez (appelé aussi épistaxis) est fréquent et le plus souvent sans gravité. Il s'arrête généralement en quelques minutes si les bons gestes sont réalisés. Il est souvent favorisé par un rhume, une allergie, un air sec ou un petit traumatisme (grattage, mouchage). Plus rarement, il peut être lié à certains médicaments ou à un trouble de la coagulation.

Les bons gestes :

1. Restez calme

Le saignement peut impressionner, mais il est rarement grave.

2. Installez-vous en position assise, tête penchée vers l'avant

Penchez légèrement la tête vers l'avant (ne la penchez pas en arrière) afin d'éviter que le sang ne coule dans la gorge.

3. Mouchez-vous une fois, sans forcer

Cela permet d'évacuer les caillots qui peuvent empêcher l'arrêt du saignement.

4. Comprimez le nez pendant 10 à 15 minutes

Pincez fermement la partie souple du nez (les deux narines) entre le pouce et l'index. Respirez par la bouche. Maintenez une pression **continue pendant 10 à 15 minutes**, sans relâcher. Utilisez un chronomètre si nécessaire.

5. Si le saignement continue

Mouchez-vous à nouveau doucement puis recommencez une compression de **10 à 15 min**. **Si besoin, le froid** (manger une glace, sucer un glaçon ou appliquer une poche froide sur le haut du nez ou les joues) peut favoriser l'arrêt du saignement.

Après l'arrêt du saignement

Pendant les heures qui suivent :

- Évitez de vous moucher fortement.
- Évitez de vous gratter ou de manipuler l'intérieur du nez.
- Évitez les efforts physiques importants et les boissons très chaudes pendant quelques heures.

Quand consulter rapidement ?

Consultez un médecin ou appelez le **15** si :

- le saignement persiste malgré **2 compressions bien réalisées de 10 à 15 minutes**
- le saignement est très abondant ou survient après un traumatisme important du visage
- la personne présente un malaise, une pâleur importante ou des sueurs
- vous prenez un traitement anticoagulant ou souffrez d'un trouble de la coagulation
- les saignements de nez sont fréquents ou récidivants

Chez l'enfant

Les gestes sont les mêmes que chez l'adulte. Rassurez votre enfant et aidez-le à maintenir la compression pendant toute la durée nécessaire.

