

# Saignements de nez (Nosebleeds)

La cloison nasale est la paroi mince entre les deux narines. Elle se compose de nombreux vaisseaux sanguins sensibles et peut très facilement se mettre à saigner. Un saignement de nez se produit lorsque la cloison est sèche, grattée par les doigts ou qu'elle subit une blessure. Les saignements de nez sont assez courants chez les enfants et ne sont habituellement pas sérieux.

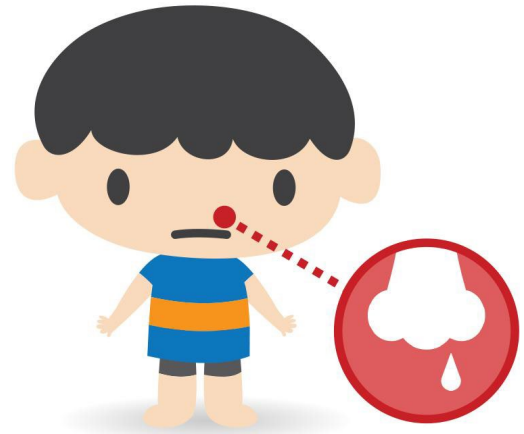
## Qu'est-ce qui cause un saignement de nez? (What Causes a Nosebleed?)

Les causes les plus fréquentes d'un saignement de nez incluent :

- Les doigts dans le nez – les enfants ont tendance à se mettre les doigts dans le nez lorsque l'air est sec et que le mucus du nez forme une croûte.
- Air sec – cela est tout particulièrement fréquent dans les climats secs ou dans les régions qui utilisent beaucoup de chauffage intérieur.

D'autres causes moins fréquentes d'un saignement de nez incluent :

- Blessures au nez
- Corps étranger dans le nez (p. ex. des enfants mettent de petits objets comme des perles dans leur nez)
- Infections qui amènent une personne à beaucoup se moucher et les éternuements violents
- Médicaments qui assèchent le nez, comme les vaporisateurs nasaux
- Médicaments qui préviennent la formation de caillots (p. ex. l'aspirine, les anticoagulants)
- Irritants comme la fumée de cigarette ou les vapeurs chimiques



**Consultez immédiatement un médecin si : (Seek Immediate Medical Attention if :)**

- Le saignement ne peut pas être arrêté avec 20 à 30 minutes de pression ferme continue.
- Votre enfant se sent étourdi ou est pris de vertige.
- Si votre enfant présente un risque de saignement en raison d'un problème de santé (comme une maladie du foie, l'anémie ou l'hémophilie) ou de médicaments (anticoagulants, anti-inflammatoires).

## Principaux points (Key Points)

- Les saignements de nez sont très courants chez les enfants et ne sont habituellement pas sérieux.
- Les doigts dans le nez et l'air sec sont les deux causes les plus fréquentes des saignements de nez.
- Traitez un saignement de nez en gardant votre enfant calme, en le faisant asseoir bien droit et en le faisant se pencher vers l'avant en appliquant une pression ferme sur la partie molle de son nez pendant au moins 20 minutes.
- Prévenez les saignements de nez en hydratant l'intérieur du nez, en utilisant des humidificateurs et en rappelant à votre enfant de ne pas se mettre les doigts dans le nez.

## Symptômes (Symptoms)

Les saignements de nez apparaissent habituellement soudainement après une blessure directe au nez ou pendant que les enfants dorment.

Bien qu'ils puissent au premier abord paraître effrayants, ils ne sont généralement pas douloureux et le saignement provient uniquement de la partie avant du nez.

Il arrive parfois que les enfants avalent du sang qui peut irriter leur estomac – s'ils vomissent, il pourrait y avoir une petite quantité de sang rouge/brun dans le vomi.

Si votre enfant a souvent des saignements de nez ET des symptômes tels que tendance aux ecchymoses, saignements des gencives, teint pâle ou se sentir plus fatigué que d'habitude, il devrait être examiné par un médecin.

## Traitement (Treatment)

### Comment pouvez-vous aider votre enfant lorsqu'il saigne du nez? (How can you help your child if they have a nosebleed?)

#### À domicile (At Home)

Lorsque votre enfant saigne du nez, cela donne très souvent l'impression qu'il s'agit de beaucoup de sang, mais la plupart des saignements de nez ne mettent pas la vie en danger. Vous pouvez facilement traiter la plupart des saignements de nez à la maison en suivant ces étapes :

1. Restez calme – cela vous aidera également à garder votre enfant calme.
2. Faites asseoir votre enfant bien droit sur une chaise ou sur vos genoux.
3. Aidez votre enfant à se pencher vers l'avant – cela empêchera le sang de couler dans sa gorge. Le sang avalé peut irriter l'estomac et causer des vomissements.
4. À l'aide de votre pouce et de votre index, pincez fermement le long de la partie molle du nez juste en dessous de la crête osseuse.
5. Gardez une pression constante pendant au moins 20 minutes sans interruption. Si vous relâchez la pression trop tôt, le nez peut recommencer à saigner.
6. Après 20 minutes, vérifiez si le saignement a cessé. Si le nez saigne encore, appliquez une pression pendant 10 minutes supplémentaires.
7. Une fois le saignement de nez est arrêté, invitez votre enfant à s'amuser tranquillement et assurez-vous qu'il ne touche pas ou ne frotte pas son nez pendant les quelques prochaines heures.

### **À l'hôpital (In Hospital)**

Si le saignement de nez de votre enfant dure plus de 20 à 30 minutes, il devrait consulter un médecin. Le médecin peut chercher d'où vient le saignement. Le médecin peut faire un tamponnement nasal pour aider à gérer le saignement de nez. Un tamponnement nasal est un matériel ressemblant à de la gaze qui est placé dans le nez pour aider à appliquer une pression sur les vaisseaux sanguins et à contrôler le saignement. Le tamponnement demeure habituellement en place pendant 24 à 48 heures et est retiré par un médecin.

Si votre enfant a des saignements de nez à répétition, il peut être dirigé vers un ORL (un otorhinolaryngologiste) qui examinera son nez et recommandera différents traitements pour aider à contrôler le problème.

### **Comment puis-je prévenir les saignements de nez? (How Can I Prevent Nosebleeds?)**

1. Gardez les ongles de votre enfant courts pour l'empêcher de les mettre dans son nez.
2. Essayez d'augmenter l'humidité dans votre maison ou procurez-vous un humidificateur à vapeur froide pour la chambre de votre enfant.
3. Ajoutez un peu d'humidité au nez de votre enfant en utilisant un lubrifiant nasal sans ordonnance.
4. Après un saignement de nez, encouragez votre enfant à participer à des activités plus tranquilles pendant un ou deux jours. Il devrait éviter de soulever, faire de gros efforts ou pratiquer des exercices/sports à intensité élevée.
5. Limitez les médicaments comme les vaporisateurs nasaux.

### Bien connaître vos options (Know Your Options)

Cela peut être inquiétant quand votre enfant est malade. Mais dans la plupart des cas, vous n'avez pas à vous rendre au service des urgences. En cas de doute, [nous sommes là pour vous aider.](#)



### Veillez noter (Please Note)

Le contenu fourni dans ces pages ne vise pas à remplacer les conseils médicaux. Si vous avez des préoccupations au sujet de votre enfant, contactez directement votre fournisseur de soins de santé. En cas d'urgence concernant votre enfant, rendez-vous au service des urgences le plus près ou composez le 911. Alberta Health Services et Project HEAL veillent à l'exactitude de toutes les informations, mais ne seront pas tenus responsables de toute erreur ou de toute information incomplète contenue dans ces pages.