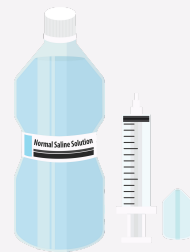




# Importance de l'hygiène nasale



“

Vous êtes-vous déjà demandé de quelle façon vous respirez dans la journée ? Cette question d'apparence anodine revêt pourtant une importance primordiale pour la santé et tout particulièrement pour le traitement des apnées du sommeil

”

## ***Pourquoi respirer par le nez?***

- Le nez a de nombreuses fonctions : filtrer l'air, l'humidifier et le réchauffer. Il est donc essentiel dans la respiration.
- Filtrer l'air permet notamment de prévenir certaines infections respiratoires (rhinites, sinusites...).
- Ainsi, lorsque le nez ne joue plus son rôle et qu'il est remplacé par une respiration buccale, ces infections ont tendance à être plus fréquentes et la gorge, non humidifiée, à s'assécher plus rapidement

## ***Respiration et sommeil?***

La respiration par la bouche favorise les ronflements.

La respiration par la bouche n'est pas naturelle, elle favorise la bascule de la langue en arrière, au cours de la nuit, gênant le passage de l'air dans la gorge et favorisant donc les ronflements

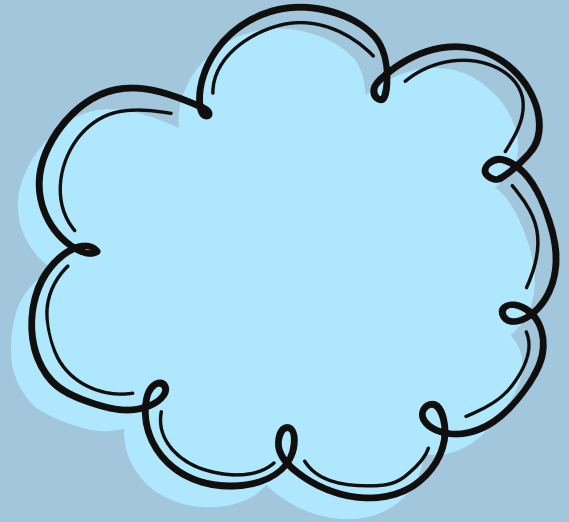
## ***Comment faire?***

Se laver le nez par irrigation est recommandé : c'est à dire avec de grands volumes d'eau. Il existe différents types de produits que vous pouvez acheter en pharmacie sans ordonnance. Renseignezvous auprès de votre pharmacien

# Quel lavage à quel âge

de 0 à 4 mois

Pipette de sérum physiologique



de 4 mois à 3 ans

Seringue de lavage de nez



à partir de 3 ans

Lavage par irrigation

