



# la fiche conseil

## Le saignement de nez



**Subit, parfois impressionnant, le saignement de nez est le plus souvent bénin. Les bons gestes pour le stopper.**

### Comment le corps réagit

L'épistaxis ou saignement de nez est le plus souvent due à une hémorragie des fosses nasales. La membrane qui tapisse les cavités du nez est en effet irriguée par un important réseau de vaisseaux sanguins. L'épistaxis bénigne – la forme la plus courante – touche généralement les plus jeunes. Dans ce cas, du sang se met à couler goutte à goutte d'une narine. On parle d'épistaxis grave lorsqu'un saignement subit et très abondant sort des deux narines, voire même est accompagné de symptômes tels qu'agitation, angoisse, pâleur, chute de la tension artérielle et/ou sueurs. On n'hésitera alors pas à appeler immédiatement le médecin.

Inflammation de la muqueuse du nez (due à un rhume ou à une rhinite allergique par exemple), fort mouchage, choc ou traumatisme, grattage de la muqueuse nasale, traumatisme du nez dû à l'introduction d'un petit objet notamment, fracture, médicament nasal... Les causes du saignement de nez sont multiples et en cas de doute, une consultation s'impose.

Moins communes, d'autres raisons sont susceptibles de déclencher ce type de saignement comme la prise de certains médicaments, de drogue par voie nasale, un alcoolisme chronique, une hypertension artérielle, l'hémophilie... Dans certains cas, le médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste) peut décider de cautériser les vaisseaux déclencheurs.

### Ce que vous pouvez faire vous-même

- Vous saignez du nez? Pas de panique! Asseyez-vous, le corps légèrement penché en avant. Evitez de vous coucher ou de mettre la tête en arrière. De quoi éviter que le sang pénètre dans la gorge et favorise des nausées.
- Mettez sur le froid: il resserre les vaisseaux sanguins et réduit par conséquent le saignement. La solution: une compresse froide ou de la glace appliquée au-dessus de votre nez.
- Mouchez-vous doucement une fois pour évacuer d'éventuels caillots de sang.
- Appuyez un doigt durant 10 minutes sur l'aile du nez concernée afin de la comprimer. Bon à savoir, le temps de coagulation est de 7 minutes au minimum.
- Une fois le saignement enrayé, évitez de vous moucher durant quelques heures et privilégiez le calme dans l'heure qui suit.

### Le conseilplus

Pour accompagner la compression, votre pharmacien peut vous proposer divers produits capables de calmer le saignement tels que gels, pommades, tampons et ouate hémostatiques. En aromathérapie, l'huile essentielle de cyste est préconisée sur le conseil de ce spécialiste. Si vous suivez un traitement à base d'AAS (aspirine) ou d'un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS), demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien: le traitement peut être adapté. Bon à savoir, un spray ou une crème nasale permettent de libérer le nez en cas de croûtes gênantes dues à un rhume ou à un dessèchement de la muqueuse nasale.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

