

Arrêter les saignements de nez chez les enfants



Chez les enfants, les saignements de nez sont fréquents et en général sans gravité.

Des gestes simples suffisent le plus souvent à les arrêter.

Rarement une urgence

● Bien souvent la cause du saignement de nez est inconnue, parfois elle est attribuée à l'introduction d'un doigt dans le nez par l'enfant. Une irritation de la muqueuse nasale liée à une allergie ou un rhume, ainsi que la prise de certains médicaments (par exemple l'*aspirine* ou des gouttes nasales) favorisent un saignement de nez.

● Les saignements de nez sont le plus souvent sans gravité chez les enfants et ne nécessitent pas d'examen particulier.

● Consulter en urgence est nécessaire en cas de saignement de nez que l'on n'arrive pas à stopper, ou qui s'écoule par les 2 narines, ou avec écoulement de pus, ou en cas de douleurs intenses à la tête ou au visage, ou encore après un choc violent à la tête.

Premiers gestes

● Conseiller à l'enfant de s'asseoir, de pencher la tête en avant et de cracher : cela évite que le sang coule dans l'arrière-gorge et provoque parfois des nausées.

● Demander à l'enfant de se moucher afin d'évacuer d'éventuels caillots, même si cela augmente le saignement dans un premier temps.

● Appuyer fermement avec un ou deux doigts sur la partie souple du nez contre la paroi centrale pendant 15 à 20 minutes : cela suffit la plupart du temps à arrêter le saignement. Si le saignement n'est pas stoppé, il est conseillé de continuer la compression un peu plus longtemps.

● D'autres moyens sont parfois proposés pour arrêter un saignement de nez comme de tasser dans la narine une mèche de coton. L'utilisation d'une mèche en coton, alginate, ou autres n'est pas plus efficace que la simple compression avec les doigts, et elle provoque parfois des maux de tête, des hématomes, voire des infections quand la mèche est laissée trop longtemps.

Quand les saignements de nez sont fréquents

● Ni la vaseline, ni des crèmes proposées pour prévenir les saignements de nez ne sont efficaces pour éviter de nouveaux saignements.

● Quand les saignements de nez sont fréquents, des techniques de cautérisation par électricité, *nitrate d'argent* ou laser visent à brûler la partie de la muqueuse nasale à l'origine des saignements. La cautérisation est douloureuse et nécessite en général une anesthésie locale. Elle provoque parfois des infections. Le plus souvent, la cautérisation est inutile car les saignements de nez s'espacent et diminuent spontanément.

©Prescrire - mars 2016

.....
Sources :

• "Saignements de nez bénins chez les enfants" *Rev Prescrire* 2012 ; 32 (342) : 281-283.