

VOTRE NEZ, PREMIER FILTRE DE VOS POUMONS

Nez et bronches forment une seule et même voie respiratoire. En prendre soin, c'est protéger vos poumons.

RESPIREZ PAR LE NEZ

10 000 L d'air par jour

- C'est ce que vous respirez environ chaque jour, au repos. Le nez filtre cet air avant qu'il n'atteigne vos bronches.
- Au repos et pendant une marche tranquille : bouche fermée, inspirez par le nez.

LES 3 RÔLES DU NEZ

Filtrer

poussières,
pollens,
microbes

Réchauffer

l'air froid de
l'hiver

Humidifier

pour ne pas
assécher les
bronches

Respirer par la bouche, c'est envoyer dans les bronches un air plus froid, plus sec et moins filtré.

LE LAVAGE DE NEZ, BIEN FAIT

Utile si votre nez est souvent bouché ou encombré, ou en cas de rhinite ou de sinusite chronique. Matin et soir, avec du sérum physiologique ou une solution saline.

1

Penchez-vous

Au-dessus du lavabo, la tête tournée sur le côté.

2

Bouche ouverte

Respirez par la bouche pendant tout le lavage.

3

Narine du haut

Versez doucement : l'eau ressort par l'autre narine. Puis changez de côté.

4

Soufflez lentement

Dans un mouchoir, en évitant les fortes pressions pour préserver l'oreille.

QUELLE SOLUTION ?

Une solution isotonique

- Eau du robinet ou eau minérale, tiède.
- Avec 1 sachet de sel pour lavage nasal, ou 2 g de sel non traité (une petite demi-cuillère à café) pour 240 ml.

LE BON DISPOSITIF

Les indispensables

- **Grand volume** : 240 ml chez l'adulte.
- **Basse pression** : un flacon souple, que l'on presse doucement.
- **Facile à nettoyer** entre chaque usage, puis à laisser sécher.



Celui que nous recommandons au cabinet

SE PROTÉGER

En période d'épidémie

- Lavez-vous les mains souvent, portez un masque dans la foule et les transports.
- Aérez votre logement au moins 10 minutes par jour.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un rhume guérit tout seul en **7 à 10 jours**. Aucun médicament ne le raccourcit : lavage de nez, repos et patience.

QUAND CONSULTER ?

Fièvre qui dure, douleur du visage d'un seul côté, saignements répétés, ou si vos bronches s'encombrent : appelez votre médecin.