

Service ORL

# LE SAIGNEMENT DE NEZ

Recommandations  
générales

📍 Godinne

INFOS

Service ORL

Site de Godinne

Avenue Dr Gaston Thérasse, 1 - 5530 Yvoir

- ✦ Rendez-vous :  
+32 81 42 37 01 / 37 02  
+32 81 42 37 02
- ✦ Secrétariat :  
+32 81 42 37 05  
+32 81 42 37 06  
+32 81 42 37 07  
+32 81 42 37 08

\* D'INFOS



## PRÉVENTION DU SAIGNEMENT

### Si vous avez présenté un saignement de nez :

- Évitez d'irriter la muqueuse en grattant dans votre nez ou en vous mouchant trop fort ;
- Évitez les augmentations de pression dans la tête : ne pas abaisser trop la tête vers le bas, ne pas porter des charges lourdes, limiter les efforts pour aller à selles, ne pas éternuer la bouche fermée, etc. ;
- Évitez les efforts physiques importants ;
- Évitez les environnements chauds ou les aliments chauds car les vaisseaux sanguins ont alors tendance à se dilater (vasodilatation) ;
- Contrôlez votre tension artérielle pour qu'elle ne soit pas élevée et qu'elle reste stable ;
- Évitez de fumer car le tabagisme provoque une fragilité et une irritation des muqueuses du nez ;
- Évitez, si possible, les médicaments qui augmentent le risque de saignement comme les anti-inflammatoires (ibuprofen, nurofen, cataflam, etc.), les antiagrégants (aspirine, clopidogrel, etc.) ou les anti-coagulants (sintrom, etc.). Référez-vous, en cas de besoin, à votre médecin traitant.

## TRAITEMENT DU SAIGNEMENT

- S'asseoir en penchant un peu la tête en avant et comprimer les narines en pinçant le nez avec deux doigts pendant au moins 10 minutes.
- Appliquer de la glace ou un gant de toilette froid sur le front, sur la nuque et sur le nez.
- Si le saignement ne s'est toujours pas arrêté, rincer le nez au sérum physiologique et se moucher pour enlever les caillots de sang, mettre un tampon d'ouate hémostatique du côté du saignement. Recomprimer les narines pendant encore 5 minutes au moins.
- Par la suite, appliquer une pommade cicatrisante (rhinovita ou vitapantol) et réaliser des lavages du nez (stérimar ou physiomer) 3 fois par jour.

**Si malgré toutes ces précautions, vous ne parvenez pas à maîtriser le saignement, présentez-vous aux urgences, chez un ORL ou chez votre médecin traitant.**