

Saignement de nez (épistaxis)

L'épistaxis est une hémorragie sortant par les fosses nasales, le plus souvent peu abondante. Elle s'arrête spontanément. La plupart se présentent dans la partie antérieure du nez et elles arrêtent à l'aide de mesures simples.

Les causes

Le **grattage des fosses nasales** provoque de petites lésions.

- Une **sécheresse de la muqueuse nasale**, due soit à l'environnement, (air sec, hautes altitudes, utilisation excessive de la climatisation ou du chauffage), soit à l'âge ou à une maladie (rhinite sèche ou atrophique).
- **Des maladies infectieuses ou inflammatoires** des voies respiratoires (rhume banal, rhinite allergique, sinusite, irritants environnementaux, inhalation de substances toxiques).
- Les **anomalies septales** (déviation ou perforation de la cloison nasale).
- Un **corps étranger** dans les fosses nasales.
- Un **traumatisme** du nez ou de la face (accidentel ou chirurgical).
- L'utilisation prolongée de médicaments vasoconstricteurs à usage nasal (sprays ou pommades décongestionnants laissant penser qu'on respire mieux).
- Une hausse de la tension artérielle ou des troubles de la coagulation ou des capillaires.

Que faire en cas d'épistaxis ?

- Le plus important c'est de **rester calme**.
- Posez une compresse de gaze humidifiée à l'eau froide ou à l'eau oxygénée dans la narine qui saigne. La plupart des épistaxis s'arrêtent avec cette méthode.
- Asseyez-vous et penchez légèrement la tête vers l'avant pour éviter d'avaler du sang. Ne vous allongez surtout pas.
- Après avoir retiré la compresse humide, placez votre pouce et votre index juste sur la partie antérieur de votre nez, puis pincez vos narines pendant 5 à 10 minutes.

- Si l'épistaxis persiste ou récidive lors du retrait de la compresse, consultez votre médecin.



Si ces mesures ne permettent pas d'arrêter le saignement, il faut **se rendre dans un centre de santé pour stopper l'hémorragie**, moyennant un **tamponnement**. Pour cela, de différentes techniques et matériaux sont utilisés : de la gaze, des éponges hydrophiles, des matériaux résorbables, etc.

Prévention de la cause si on la connaît.

- Ne vous frottez pas le nez et évitez d'y insérer le doigt, des objets, des mouchoirs ou des cotons-tiges.
- Mouchez-vous aussi doucement que possible. Si vous avez tendance à saigner du nez, évitez les efforts brusques et, si vous devez éternuer, faites-le avec la bouche ouverte.

En cas de sécheresse nasale, le lavage du nez au sérum physiologique ou à l'eau de mer, ainsi que des pulvérisations d'eau ou l'utilisation de pommades nasales hydratantes sont conseillés.

Une consultation médicale est nécessaire si l'épistaxis persiste ou s'aggrave. En cas d'épistaxis récidivantes, surtout si elles sont abondantes et si d'autres saignements ou hématomes y sont associés, le médecin jugera s'il faut faire un test de coagulation ou écarter d'autres causes générales d'épistaxis (telles l'hypertension ou la prise de certains médicaments).