

## ⓘ Gérer les saignements de nez - Fiche conseil

---

### Réagir face à un saignement nasal survenant au domicile

- Asseyez-vous.
- Mouchez-vous doucement pour évacuer les caillots.
- Penchez la tête en **avant**.
- Pincez-vous les 2 narines durant **10 minutes sans vous arrêter** (même pour vérifier que le saignement s'est arrêté).
- Sucer un glaçon peut aider à arrêter le saignement.
- Si le saignement persiste recommencez la manœuvre pendant au moins 10 minutes.
- Si malgré cela le saignement persiste, rendez-vous chez le médecin ou aux urgences.

### Limiter les récidives

- Mouchez-vous délicatement, d'un côté à la fois.
- Ouvrez la bouche lorsque vous éternuez.
- Évitez d'insérer vos doigts dans le nez.
- Limitez l'utilisation des gouttes et sprays contenant un décongestionnant nasal.
- Évitez les longues expositions à un air trop froid et/ou trop sec.
- Humidifiez l'air des chambres à coucher.
- Faites vérifier votre tension régulièrement.
- N'utilisez pas d'aspirine ou d'anti-inflammatoires non stéroïdiens, sauf sur prescription médicale.

Pour en savoir plus sur les saignements de nez, **scannez le QR code**.

---



Information sur le saignement de nez

Assurance Maladie

Site internet