

## Consignes en cas d'épistaxis (saignement de nez)

Un épistaxis ou saignement de nez est une hémorragie survenant au niveau des muqueuses qui tapissent les cavités nasales.

### Comment éviter la récurrence ?

- Évitez la chaleur :
  - pas de bains chauds
  - pas de boissons chaudes (thé, café, soupes...)
  - prenez vos repas tièdes.
- Évitez l'exercice physique.
- Ne vous mouchez pas.
- Évitez le tabac et les boissons alcoolisées.
- Évitez les médicaments liquéfiant le sang tels que l'aspirine (Asaflow®...), les anti-inflammatoires (Nurofen®, Ibuprofen®, Voltaren®...) si ceux-ci ne sont pas indispensables à votre traitement et en accord avec votre médecin généraliste.

### En cas de saignement à la maison, que faire ?

- Ne paniquez pas.
- Ne restez pas couché. Asseyez-vous confortablement.
- Mouchez-vous pour évacuer les caillots. Cela risque d'augmenter le saignement dans un premier temps, c'est normal.
- Ne mettez pas de mouchoir en papier dans votre nez.
- Pincez-vous le nez (2 côtés) pendant 5 minutes chez les enfants et 10 à 15 minutes chez les adultes sans relâcher la pression. Pour vous aider à respecter ce délai, mettez un minuteur.
- Vous pouvez appliquer un linge froid ou de la glace sur votre nez et boire de l'eau fraîche.
- En cas d'échec après 30 minutes, rendez-vous dans un service d'urgence.

### Si on vous a mis des mèches aux urgences

- N'essayez pas de retirer les mèches vous-même ; elles seront retirées lors de votre suivi médical.
- Représentez-vous aux urgences si :
  - votre douleur augmente
  - vous présentez de la température (fièvre)
  - vous sentez une odeur très désagréable.

