

Les saignements de nez

Que faire lorsque vous saignez du nez

rév. 2015

Qu'est-ce qui cause les saignements de nez?

Les causes les plus fréquentes sont la sécheresse (souvent due à la chaleur des maisons pendant les mois d'hiver) et le fait de se gratter le nez. Ces deux causes sont liées : on est porté à se gratter le nez lorsque les sécrétions sont sèches et croûtées.

Parmi les causes moins courantes, notons les blessures, l'inflammation causée par les rhumes, les allergies et l'usage de drogues comme la cocaïne, ainsi que l'alcool. Les enfants s'insèrent parfois de petits objets dans le nez. Les gens plus âgés peuvent souffrir de problèmes de santé qui contribuent aux saignements de nez, notamment une maladie des reins, de l'athérosclérose (durcissement des artères), de l'hypertension et des troubles de coagulation ou peuvent prendre des médicaments tels l'aspirine (AINS), la warfarine ou le clopidogrel (Plavix) qui ralentissent la coagulation. Souvent, il n'est pas possible de préciser la cause des saignements de nez.

Pourquoi le nez est-il porté à saigner?

Notre anatomie en est la cause. Le nez comporte de nombreux vaisseaux sanguins qui servent à réchauffer et à humidifier l'air que vous respirez. Ces vaisseaux sont à fleur de peau et, par conséquent, plus fragiles.

Est-ce que les saignements de nez sont graves?

La plupart ne le sont pas, mais selon leur source, certains peuvent l'être. La plupart des saignements proviennent de la partie avant du nez et cessent après quelques minutes. Parfois, les saignements proviennent de gros vaisseaux situés à l'arrière du nez; ces derniers peuvent être dangereux. Ils peuvent survenir après une blessure. Ils sont plus fréquents chez les personnes âgées et souvent attribuables à une des causes mentionnées ci-dessus. Habituellement, plus le patient est âgé, plus le saignement est grave.

Vous devrez consulter un médecin si le saignement dure plus de 15 à 20 minutes ou s'il survient à la suite d'un traumatisme, comme une chute ou un coup au visage,

surtout si vous pensez avoir le nez fracturé. Un saignement de nez qui survient après une chute ou un accident d'automobile peut être le signe d'un saignement interne. Il se peut que vous ayez un problème plus sérieux si vous saignez fréquemment du nez. Par exemple, les saignements de nez et les ecchymoses peuvent être des signes précoces de leucémie. Les saignements de nez sont parfois le signe de troubles de coagulation et de tumeurs du nez (cancéreuses et non cancéreuses).

Que faire lorsque je saigne du nez?

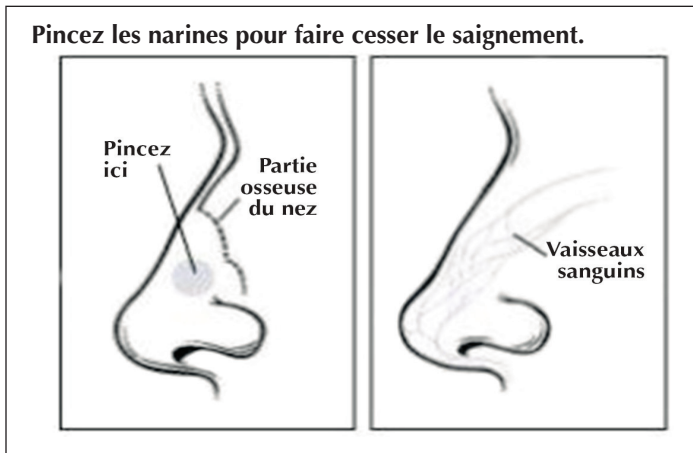
Saigner du nez ou voir son propre sang peut être inquiétant. Tentez malgré tout de rester calme. La plupart des saignements de nez semblent plus graves qu'ils ne le sont en réalité; presque tous les saignements se traitent à la maison par de simples mesures de premiers soins.

Si vous saignez du nez, assoyez-vous et penchez légèrement la tête vers l'avant. Garder la tête au-dessus du niveau du cœur permet de ralentir le saignement. Penchez-vous vers l'avant afin que le sang s'écoule de votre nez plutôt que de couler dans votre gorge. Si vous vous penchez vers l'arrière, vous avalerez du sang, ce qui peut vous irriter l'estomac et vous donner la nausée, vous faire vomir ou causer une diarrhée.

Pincez les narines pour faire cesser le saignement.



Utilisez le pouce et l'index pour pincer les narines, juste entre le bout du nez et la partie dure et osseuse qui forme la racine du nez. Pincez votre nez jusqu'à ce que le saignement cesse. Maintenez une pression continue pendant au moins cinq minutes. Si le saignement persiste, recommencez pendant 5 à 10 minutes. Vous devez consulter un médecin si le saignement dure plus de 15 à 20 minutes.



Vous pouvez aussi placer une compresse froide ou un sac de glace sur la partie osseuse de votre nez. Une autre option est de tamponner la narine affectée avec une gaze ou de la ouate trempée dans un décongestif topique tel Otrivin.

Lorsque le saignement a cessé, ne faites rien qui puisse le faire recommencer, comme vous pencher vers l'avant, vous gratter le nez ou vous moucher.

Consultez votre médecin si :

- le saignement dure plus de 15 à 20 minutes en dépit de l'application des mesures susmentionnées;
- le saignement est causé par une blessure grave;
- vous saignez souvent du nez.

Que peut faire le médecin pour mon saignement de nez?

Votre médecin voudra savoir d'où provient le saignement dans votre nez et ce qui peut en être la cause. Il voudra peut-être vous questionner et faire un examen physique. Si le saignement ne cesse pas de lui-même ou après avoir fait une pression, votre médecin décidera peut-être

de cautériser le vaisseau qui saigne ou de faire un tamponnement dans votre nez avec ou sans une crème antiseptique pour faire cesser le saignement. Un ballon spécial peut être utilisé si le saignement provient des gros vaisseaux situés à l'arrière du nez. Toutefois, cette intervention est rare.

La **cautérisation** implique l'utilisation d'une solution chimique spéciale appelée nitrate d'argent ou d'un appareil électrique ou chauffant pour brûler le vaisseau afin qu'il cesse de saigner. Votre médecin vous fera une anesthésie locale avant l'intervention.

Lors du **tamponnement**, on introduit dans le nez une gaze spéciale ou un ballon de latex gonflable pour faire pression sur le vaisseau afin d'arrêter le saignement. (Une crème antiseptique peut être ajoutée à la gaze pour prévenir l'infection.)

Conseils pour prévenir les saignements de nez

- Gardez humides les parois internes de votre nez, appliquez délicatement une mince couche de gelée de pétrole (p. ex., Vaseline) à l'aide d'une tige de coton deux fois par jour. Vous pouvez aussi utiliser un lubrifiant nasal tel Secaris ou Rhinaris.
- Pour éviter que les enfants ne se grattent le nez, coupez régulièrement leurs ongles.
- Combattez les effets de la sécheresse de l'air ambiant en utilisant un humidificateur la nuit dans votre chambre.
- Cessez de fumer. La fumée contribue à assécher le nez et à l'irriter. L'exposition à la fumée secondaire peut aussi être un risque.
- Ouvrez la bouche lorsque vous éternuez.
- Mouchez-vous délicatement, d'un côté à la fois.

Références

1. AAFP information from your family doctor. Nosebleeds. *Am Fam Physician* 2005 Jan 15;71(2):312.
2. Kucik CJ, Clenney T. Management of Epistaxis. *Am Fam Physician* 2005 Jan 15;71(2):305-311.
3. Schlosser RJ. Clinical practice. Epistaxis. *N Engl J Med* 2009 Feb 19;360(8):784-789.

THE COLLEGE OF
FAMILY PHYSICIANS
OF CANADA



LE COLLÈGE DES
MÉDECINS DE FAMILLE
DU CANADA

Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des plus importants groupes médicaux au pays, est déterminé à maintenir et à promouvoir des normes élevées pour les médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus, complets et globaux à toute la population, quel que soit l'âge. Pour de plus amples renseignements, visitez le site web du CMFC <http://www.cfpc.ca>.

Ces renseignements éducatifs ont été élaborés et adaptés par le Collège des médecins de famille du Canada à partir de documents créés par l'American Academy of Family Physicians, avec sa permission. Les renseignements sont revus et mis à jour régulièrement par des médecins de famille membres du Comité sur l'éducation des patients du CMFC, qui s'appuient sur la littérature médicale fondée sur les données probantes. Des pages peuvent être reproduites à des fins éducatives, à but non lucratif seulement. Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative de la Banque Scotia à la Fondation pour la recherche et l'éducation.

