



Nez qui saigne

🕒 paru le 23/07/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Un saignement de nez (épistaxis) peut survenir lorsque les petits vaisseaux sanguins à l'avant de la cloison qui sépare les deux fosses nasales (cloison nasale) sont abîmés par une infection, un dessèchement ou une propension à se curer le nez.

Parmi les autres causes d'un saignement de nez, citons :

- [un corps étranger dans le nez](#),
- une lésion au nez (par exemple, un nez cassé),
- une infection des voies respiratoires (surtout chez les enfants),
- [un nez qui coule à cause d'une allergie](#),
- une calcification des artères (artériosclérose) à un âge avancé,
- une maladie hémorragique (par exemple, un manque de plaquettes),
- la prise de médicaments ayant une influence sur la tendance aux saignements ou la coagulation (par exemple, aspirine ou anticoagulants).

Il arrive parfois qu'aucune cause ne soit trouvée.

Chez les enfants et les jeunes adultes, le saignement se situe généralement à l'avant de la cloison nasale. Chez les personnes âgées, le saignement peut également se produire à l'arrière ou dans la partie supérieure du nez. Les saignements de nez sont plus fréquents en hiver, parce que l'air est plus sec et que les rhumes provoquent un dessèchement et une inflammation de la muqueuse nasale.

Comment le reconnaître ?

Un saignement de nez se reconnaît facilement, par le sang qui coule de la narine.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Un saignement de nez est un diagnostic facile pour le médecin. Il regardera à l'intérieur de votre nez avec un appareil spécial et vous posera quelques questions pour en déterminer la cause :

- Saignez-vous d'une seule narine ?
- En cas de saignements de nez répétés : saignez-vous toujours de la même narine ?
- Combien de temps le saignement dure-t-il ? Le saignement s'arrête-t-il rapidement ?
- Vous êtes-vous curé le nez ou avez-vous introduit un objet dans votre nez ? (fréquent chez les enfants)
- Avez-vous reçu un coup sur le nez ?
- Avez-vous un rhume ?

- Utilisez-vous des anticoagulants ?
- Utilisez-vous de l'aspirine ?
- Avez-vous déjà souvent eu des saignements de nez ?
- Qu'avez-vous déjà essayé pour arrêter le saignement ?
- Avez-vous d'autres symptômes (par exemple, des bleus (ecchymoses) spontanés, des gencives qui saignent, du sang dans les urines) ?

Le médecin vous orientera vers un oto-rhino-laryngologiste (ORL) dans les cas suivants :

- un jeune enfant qui saigne souvent du nez, car il est possible qu'un corps étranger soit dans le nez) ;
- une jeune personne qui a souvent des saignements de nez de l'arrière du nez, car il est possible que la cause soit une tumeur bénigne ;
- un adulte qui a souvent des écoulements contenant du sang, au niveau d'une narine, pour être certain qu'il n'y a pas de tumeur.

Que pouvez-vous faire ?

Asseyez-vous en vous penchant légèrement vers l'avant. De cette façon, vous pourrez laisser couler le sang par le nez au lieu de le laisser couler dans votre gorge. Mouchez-vous bien le nez et évacuez les caillots de sang.

Pincez ensuite vos narines l'une contre l'autre ; placez vos doigts juste sous la zone de transition entre la partie dure et la partie molle du nez. Vous pouvez également utiliser un chiffon frais pour ce faire. Appliquez une pression légère, mais suffisante, pendant 15 minutes. Surveillez l'horloge pour être certain de maintenir la pression assez longtemps.

Pendant ce temps, respirez calmement par la bouche et ne paniquez surtout pas. Si nécessaire, répétez la procédure une deuxième fois. Vous pouvez insérer un tampon de coton dans l'avant du nez. Prendre un glaçon en bouche ou appliquer une poche de froid (« cold pack ») sur la nuque peut favoriser l'arrêt du saignement.

Si le saignement ne s'arrête pas malgré ces mesures, consultez le médecin généraliste.

Si le saignement a cessé, évitez de toucher à votre nez pendant 2 à 3 jours (ne vous curez pas le nez et ne vous mouchez pas). Évitez tout ce qui augmente la pression dans la tête ou dans le nez ou qui dilate les vaisseaux sanguins, par exemple pousser, soulever, vous pencher, boire des boissons chaudes ou prendre un bain chaud.

Essayez d'augmenter le taux d'humidité dans votre salon ou votre chambre à coucher et évitez dans tous les cas la fumée, car elle dessèche les muqueuses.

Que peut faire votre médecin ?

Lorsque vous saignez du nez, le médecin vous demandera de vous moucher pour évacuer les caillots de sang et d'exercer une pression sur le nez, puis il aspirera les caillots restants avec un petit appareil spécial. Équipé d'une lampe frontale et d'un spéculum nasal, il tentera de déterminer l'endroit exact du saignement. Il introduira un tampon de coton imbibé d'une solution particulière dans votre nez pour arrêter le saignement ; il peut également utiliser un produit à base de gélatine. Ensuite, les narines doivent être pincées pendant au moins 15 minutes. Normalement, le saignement s'arrête. Si un petit saignement est encore visible, le médecin le cautérisera avec une perle de nitrate d'argent chauffée. Si le saignement n'a pas cessé ou s'il a été abondant, il introduira un tampon nasal qui restera en place pendant 1 à 3 jours.

Parfois, le médecin prescrira une pommade nasale nourrissante que vous devez utiliser pendant plusieurs semaines pour éviter la formation de croûtes et réparer la muqueuse nasale.

En savoir plus ?

- [L'enfant qui saigne du nez – Naître et grandir](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Épistaxis' \(2000\), mis à jour le 06.09.2017 et adapté au contexte belge le 15.05.2019 – ebpracticenet](#)