

Saignements de nez

Par Heather Bauman

Février 2021



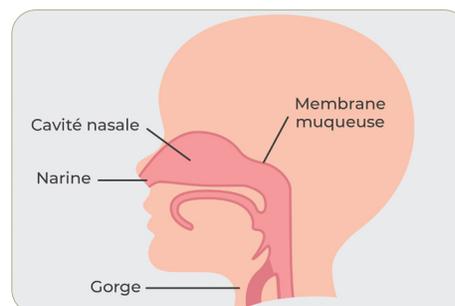
Le saignement de nez chez les enfants atteints d'un trouble hémostatique

Le saignement de nez (également appelé épistaxis) est fréquent chez les enfants, en particulier chez ceux qui présentent un trouble hémostatique sous-jacent comme l'hémophilie. Il peut se produire à tout moment, mais peut entraîner des perturbations plus importantes lorsqu'il survient pendant que l'enfant est à l'école, avec des amis ou loin de la maison. Le saignement de nez peut causer de la panique et de l'anxiété, mais une bonne compréhension de ce phénomène permet d'atténuer ces sentiments.

Anatomie élémentaire de la cavité nasale

La cavité nasale s'étend des narines au fond de la gorge.

- Cette région est tapissée d'une couche très mince de tissu appelé membrane muqueuse.
- Sous la membrane muqueuse, on retrouve de très nombreux vaisseaux sanguins minuscules et très fragiles.



Qu'est-ce qui cause un saignement de nez?

Chaque lésion d'un de ces vaisseaux sanguins peut déclencher un saignement de nez. Si le vaisseau qui saigne se trouve dans le fond de la cavité nasale, le sang peut s'écouler par le fond de la gorge jusqu'à l'estomac au lieu de sortir par les narines.

Principaux facteurs contributifs

Plusieurs facteurs peuvent augmenter la fréquence des saignements de nez chez les enfants :

- Le fait de se gratter l'intérieur du nez peut causer des lésions de la membrane muqueuse qui tapisse les narines
- Un traumatisme, qui peut avoir pour origine une blessure directe au nez, mais aussi le fait d'éternuer ou de se moucher trop fort
- La sécheresse de l'air et l'absence d'humidité, qui sont souvent pires en hiver ou pendant la saison des allergies
- La structure naturelle du nez et de la cavité nasale, par exemple une déviation de la cloison nasale ou la finesse de la membrane muqueuse
- Des facteurs prédisposants d'ordre génétique comme un trouble hémostatique
 - Les enfants atteints d'un trouble hémostatique sont susceptibles de présenter des saignements de nez plus graves, notamment lorsque les taux de la protéine touchée sont très faibles.

Que faire si votre enfant saigne du nez?

Lorsqu'un enfant saigne du nez, il est très important de rester calme. Il sera plus difficile d'arrêter le saignement si l'enfant panique ou pleure.



- Demandez à votre enfant de s'asseoir et de pencher la tête légèrement vers l'avant. Il faut éviter de pencher la tête vers l'arrière, car le sang pourrait couler dans la gorge jusqu'à l'estomac, ce qui peut provoquer des vomissements.
 - Demandez à votre enfant de se moucher doucement afin d'expulser le sang frais ou les caillots mous des voies nasales.
 - Pincez fermement le nez immédiatement sous le cartilage, dans la zone molle du nez.
 - Continuez à pincer le nez sans relâcher la pression pendant au moins 10 à 15 minutes.
- Après 15 minutes, vous pouvez vérifier si le saignement s'est arrêté. Idéalement, un caillot sanguin se sera formé; il sera alors important que l'enfant évite de se moucher immédiatement après l'arrêt du saignement. Le délogement de ce caillot risque de provoquer la reprise du saignement. Si le saignement ne s'est pas arrêté, maintenez la pression pendant encore 5 minutes.

Conseils

- Gardez les ongles de votre enfant courts pour éviter qu'il se gratte accidentellement l'intérieur du nez et évitez qu'il mette ses doigts dans son nez.
- Il est important de ne PAS introduire de mouchoir en papier dans le nez.
 - En effet, comme le mouchoir adhérerait au caillot, en enlevant le mouchoir, on enlèverait également le caillot, ce qui entraînerait la reprise du saignement.
- Si votre enfant saigne souvent du nez, il pourrait être utile d'avoir à portée de main une « trousse pour saignement de nez ».
 - Cette trousse pourrait contenir des débarbouillettes propres (de préférence de couleur foncée), des gants jetables et des lingettes nettoyantes.
- Informez le personnel de l'école ou de la garderie que votre enfant est sujet aux saignements de nez.
 - Transmettez-leur des instructions claires sur ce qu'ils doivent faire dans un tel cas, et demandez-leur de vous en aviser.
- Votre centre de traitement de l'hémophilie dispose probablement de certaines ressources que vous pourrez remettre au personnel de l'école ou de la garderie.
- Envisagez de tenir un journal où vous consignerez les saignements de nez. Ce sont des renseignements qui vous seront probablement demandés si vous consultez un professionnel de la santé. Les détails qu'il est important de noter sont les suivants :
 - Le saignement touchait-il une narine seulement ou les deux?
 - Combien de temps a duré le saignement de nez?
 - Y a-t-il eu des caillots?
 - Y a-t-il des facteurs qui, à votre avis, auraient pu contribuer au saignement? Les saignements se produisent-ils en série, ou selon un certain schéma que vous avez noté?
- Il pourrait être nécessaire pour votre enfant de consulter un spécialiste des oreilles, du nez et de la gorge (ORL). Pour ce faire, vous devrez être aiguillé par votre hématologue ou votre médecin de famille.

Interventions pharmacologiques (toujours vérifier auprès de votre centre de traitement de l'hémophilie si elles sont appropriées)

- Produits de remplacement des facteurs
- Agents antifibrinolytiques (médicaments pris par la bouche pour prévenir la dégradation des caillots)
- Crèmes ou onguents lubrifiants maintenant l'humidité de la membrane muqueuse des narines

Interventions non pharmacologiques

- Accroître le degré d'humidité de l'air pendant les mois plus secs : placer un humidificateur dans la chambre de l'enfant
- Appliquer du gel lubrifiant (p. ex., Vaseline) à l'intérieur des narines
 - Cela contribuera également à humidifier l'air pénétrant dans la cavité nasale
- Utiliser un vaporisateur nasal d'eau saline pour maintenir l'humidité des narines
- Utiliser une poche réfrigérante flexible ou un dispositif similaire – tout en protégeant la peau des brûlures par le froid
- Cautérisation nasale, intervention pratiquée par un médecin spécialiste (ORL)
 - Les substances chimiques scellent la membrane muqueuse et arrêtent le saignement

Même si la plupart des saignements de nez sont mineurs, il est nécessaire de consulter votre médecin dans les cas suivants :

- Le saignement de nez dure plus de 20 minutes
- Le saignement est rapide ou la perte de sang est importante (volume supérieur à une tasse)
- Difficultés respiratoires
- Vomissements causés par l'ingestion d'une grande quantité de sang
- Signes d'anémie (sensation de faiblesse ou de défaillance, de fatigue ou de froid, essoufflement, pâleur de la peau)
- Saignements de nez récidivants (en séries)
 - Se produisent souvent lorsque le même vaisseau ne cicatrise pas entre les saignements
 - Peuvent toucher la même narine 4 jours par semaine ou plus
- Toute perte de conscience

S'il peut sembler effrayant, un saignement de nez est toutefois rarement un problème grave. Plus vous êtes informé et préparé, mieux vous pourrez intervenir. Si vous avez d'autres questions, veuillez en parler à votre médecin.

À propos de l'auteure



Heather Bauman a obtenu un baccalauréat en sciences infirmières de l'Université de l'Alberta en 2005. Elle travaille dans la clinique des troubles hémostatiques depuis plus de quatre ans, après avoir travaillé en oncologie pédiatrique et donné des cours de formation clinique à la faculté des sciences infirmières (Université de l'Alberta) pendant neuf ans.

Heather est membre du comité sur la qualité des soins en oncologie et en hématologie de l'hôpital Stollery et représente les infirmières de la région de l'Ouest au sein de l'Association canadienne des infirmières et infirmiers en hémophilie (ACIHH). Au cours des trois dernières années (avant la pandémie de COVID-19), elle a participé au Camp Kindle (camp d'été) avec des patients atteints d'un trouble hémostatique. Elle aime jouer au tennis, faire de la planche à neige et voyager.