



# LE SAIGNEMENT DE NEZ :

## COMMENT RÉAGIR ?

### EST-CE UNE URGENCE ?

Les sports de contact sont à risque de saignements de nez. C'est connu.

Qui n'a jamais vu un boxeur ou un rugbyman sortir du ring ou du terrain en saignant du nez ? Parfois, c'est une balle de tennis qui arrive en plein visage ou un coup d'épée sur le masque d'escrime, et voilà, la belle tenue blanche tachée de rouge !

Souvent le saignement de nez ne fait suite à aucun traumatisme. Mais il peut perturber tout le club sportif et paniquer celui qui saigne comme les encadrants.

La plupart du temps, le sang s'écoule goutte à goutte d'une seule narine et ce n'est pas très inquiétant. Mais, dans certaines situations, le saignement est plus abondant ou provient des deux narines.

### QUE FAIRE DEVANT UN SAIGNEMENT ? (APPELÉ ÉPISTAXIS)

- 1) *Se moucher doucement* une seule fois pour enlever les plus gros caillots.
- 2) *Pencher la tête* légèrement en avant en regardant le sol.
- 3) Placer le pouce et l'index juste sous la partie osseuse du nez et *pincer les deux narines* pendant 10 minutes.
- 4) Chronométrer les *10 minutes* : c'est un temps qui peut paraître très long mais il est nécessaire pour que la coagulation se fasse. Pendant ces 10 minutes, il ne faut surtout pas stopper cette compression, au risque de devoir tout recommencer.
- 5) Demander à la personne qui saigne de *respirer par la bouche* normalement.
- 6) Si, au bout de 10 minutes, le saignement n'est pas arrêté, *recommencer une fois* pendant 10 minutes mais envisager le transport vers les urgences si le saignement est très abondant ou si le saignement concerne les deux narines.

### LES QUESTIONS À POSER :

- Etes-vous hémophile (pour les garçons) / avez-vous une maladie du sang ?
- Prenez-vous des médicaments qui fluidifient le sang (aspirine, anticoagulants, antiagrégants plaquettaires, anti-inflammatoires) ?
- Souffrez-vous d'hypertension artérielle ?
- Est-ce que cela vous arrive souvent ?
- Comment vous sentez-vous ? (*Recherche de malaise, de pâleur, de pouls rapide, de vertiges qui peuvent démontrer que le saignement est important*).



## QUAND CONSULTER UN MÉDECIN ?

- Quand les saignements de nez sont fréquents (l'ORL pourra proposer un traitement par cautérisation).
- Quand le saignement ne s'arrête pas malgré les manœuvres de compression.
- Quand le saignement est très abondant et entraîne une pâleur et un malaise.

## ET APRÈS LA FIN DE L'HÉMORRAGIE ?

- Éviter de se moucher pendant 12h. Le saignement peut reprendre.
- Tousser ou éternuer la bouche ouverte.
- Ne pas tenter de nettoyer les narines, ne pas tenter d'enlever les croûtes.
- Dormir la tête surélevée.
- Humidifier l'air de la maison.

## LES ERREURS À NE PAS COMMETTRE

1) *Pencher la tête en arrière* : dans ce cas, le saignement passe dans l'arrière-gorge, puis dans l'estomac. Des nausées et des vomissements de sang peuvent survenir et aggraver le tableau. Enfin, il est également difficile d'évaluer la perte sanguine dans ce cas.

2) Attention à l'*hyperventilation des sujets stressés* : quand la respiration est trop rapide, des malaises et des pertes de connaissance peuvent survenir. L'idéal est de respirer tranquillement soi-même et demander à la personne qui saigne de respirer au même rythme.

3) *Le bout de mouchoir (ou le coton) dans le nez* : il n'est pas efficace car, là aussi, il arrive souvent moins haut que la zone qui saigne et le sang sera dégluti, avec apparition de nausées ou de vomissements.

Enfin, toute hémorragie importante, qui entraîne des malaises, des sueurs, une pâleur, des battements rapides du cœur, de l'agitation, de l'anxiété, doit entraîner une consultation médicale ou un passage aux urgences. Certes, c'est peut-être le stress, mais c'est peut-être aussi un « choc » hémorragique chez une personne fragile.

Le saignement de nez est le plus souvent bénin. A nous de déceler les signes inquiétants, d'avoir les bons gestes et de garder notre calme afin que la panique ne gagne ni la personne qui saigne du nez, ni les spectateurs.

LE CONTENU A ÉTÉ RÉDIGÉ PAR LES DOCTEURS DOMINIQUE HORNUS & JOSIANE PERCODANI