Nez qui saigne (épistaxis)

Rédaction le 11 février 2025.

Dernière mise à jour le 23 juillet 2020

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/nez-qui-saigne

Qu'est-ce que c'est ?

Une personne peut saigner du nez (épistaxis) lorsque les petits vaisseaux sanguins à l'avant de la séparation (cloison nasale) des 2 trous du nez (fosses nasales) sont abîmés par :

- une infection par un microbe ;
- une sécheresse de la peau à l'intérieur du nez (muqueuse nasale) ;
- l'habitude de mettre son doigt et de gratter dans son nez.

D'autres causes peuvent provoquer un saignement de nez, par exemple :

- un objet (corps étranger) dans le nez ;
- une blessure au nez ou un nez cassé ;
- une infection des voies respiratoires, surtout chez les enfants ;
- un nez qui coule à cause d'une allergie ;
- des dépôts de graisse dans les vaisseaux sanguins (athérosclérose) chez les personnes plus âgées ;
- une tendance accrue aux saignements (maladie hémorragique), par exemple, un manque de plaquettes ;
- certains médicaments qui rendent le sang « plus liquide », par exemple, l'aspirine ou les anticoagulants.

On ne sait pas toujours pourquoi une personne saigne du nez.

Les saignements de nez sont plus fréquents **en hiver**, parce que l'air est plus sec et que les rhumes, par exemple, provoquent une sécheresse et une inflammation de la muqueuse nasale.

Comment reconnaître un nez qui saigne ?

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

Comment est posé le diagnostic ?

Votre médecin regarde à l'intérieur de votre nez avec une petite lampe et vous pose quelques questions pour trouver **la cause du saignement**, par exemple :

- Saignez-vous d'une seule narine ?
- En cas de saignements de nez répétés, saignez-vous toujours de la même narine ?
- Combien de temps dure le saignement ? Le saignement s'arrête-t-il rapidement ?
- Avez-vous mis votre doigt ou un objet dans votre nez ?
    - Cela est fréquent chez les enfants.
- Avez-vous reçu un coup sur le nez ?
- Avez-vous un rhume ?
- Prenez-vous des médicaments, par exemple :
    - des anticoagulants ?
    - de l'aspirine ?
- Avez-vous souvent des saignements de nez ?
- Qu'avez-vous déjà essayé pour arrêter le saignement ?
- Avez-vous d'autres symptômes, par exemple,
    - des bleus (ecchymoses) qui apparaissent sans avoir eu un coup (bleus spontanés) ?
    - des gencives qui saignent ?

- du sang dans les urines ?

Si vous saignez souvent du nez, votre médecin peut vous orienter vers un ou une spécialiste du nez, de la gorge et des oreilles (oto-rhino-laryngologiste ou ORL) pour qu'il ou elle vérifie l'intérieur de votre nez.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous saignez du nez, asseyez-vous et penchez-vous légèrement vers l'avant. De cette façon, vous pouvez laisser couler le sang par le nez au lieu de le laisser couler dans la 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 entre la partie dure et la partie molle du nez. Vous pouvez également utiliser un tissu propre pour le faire. Pressez légèrement, pendant 10 à 15 minutes. Pendant ces 10 à 15 minutes, respirez calmement par la bouche et essayez de vous détendre.

Si c'est nécessaire, recommencez une deuxième fois.

Vous pouvez essayer de mettre une poche de froid (*cold pack*) entourée d'un tissu sur le dessus de votre nez pour aider à arrêter le saignement.

Si le saignement ne s'arrête pas, allez voir votre médecin généraliste.

Si le saignement s'est arrêté, faites attention à votre nez pendant 2 à 3 jours, évitez, par exemple de :

- mettre le doigt dans le nez et gratter ;
- vous moucher.

Vous devez également faire attention à éviter tout ce qui augmente la pression dans la tête ou dans le nez ou qui peut dilater les vaisseaux sanguins, par exemple :

- pousser ou soulever quelque chose ;
- vous pencher ;
- boire des boissons chaudes ou prendre un bain chaud.

Essayez d'augmenter le taux d'humidité dans votre salon ou dans votre chambre à coucher. Evitez la fumée, car elle sèche la peau de l'intérieur du nez.

Que peut faire votre médecin ?

Lorsque vous saignez du nez, votre médecin vous demande de vous moucher pour évacuer les caillots de sang. Il ou elle vous demande aussi de bien appuyer sur votre nez. Ensuite, il ou elle aspire les derniers caillots avec un petit appareil spécial. A l'aide d'une lampe frontale et d'un instrument médical (spéculum nasal), il ou elle cherche l'endroit exact du saignement.

Il ou elle peut mettre dans votre nez un tampon de coton trempé dans un liquide spécial pour arrêter le saignement. Il ou elle peut également utiliser un produit à base de gélatine. Ensuite, il faut pincer les narines pendant au moins 15 minutes. Normalement, le saignement s'arrête.

Si un petit saignement est encore là, votre médecin peut le brûler (cautériser) avec un produit, par exemple, un bâtonnet au nitrate d'argent.

Si le saignement ne s'est pas arrêté ou si votre nez a beaucoup saigné, votre médecin peut mettre un tampon nasal à garder dans le nez pendant 1 à 3 jours.

Votre médecin peut vous prescrire une pommade nourrissante à mettre dans le nez pendant plusieurs semaines. Cette pommade permet de réparer la peau à l'intérieur du nez et d'éviter la formation de croûtes.

Rédaction le 11 février 2025.

Dernière mise à jour le 23 juillet 2020

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/nez-qui-saigne

Liens Utiles

- Grossesse : les saignements de nez https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre1/grossesse-saignements-nez
- L'enfant qui saigne du nez https://naitreetgrandir.com/fr/sante/naitre-grandir-urgence-enfant-saignement-nez/

Sources

- Guide de pratique clinique étranger https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00866