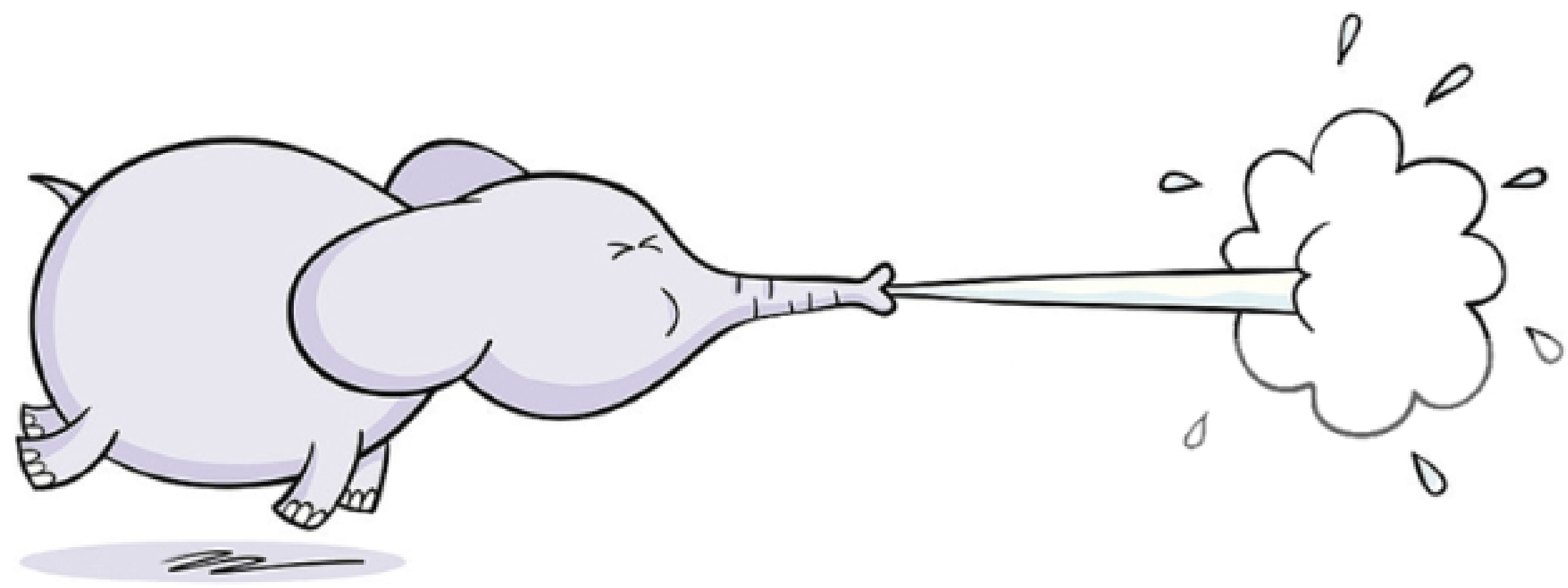


Opération mouchage

Bien se moucher pour être en forme

livret à destination
des parents et de leurs enfants

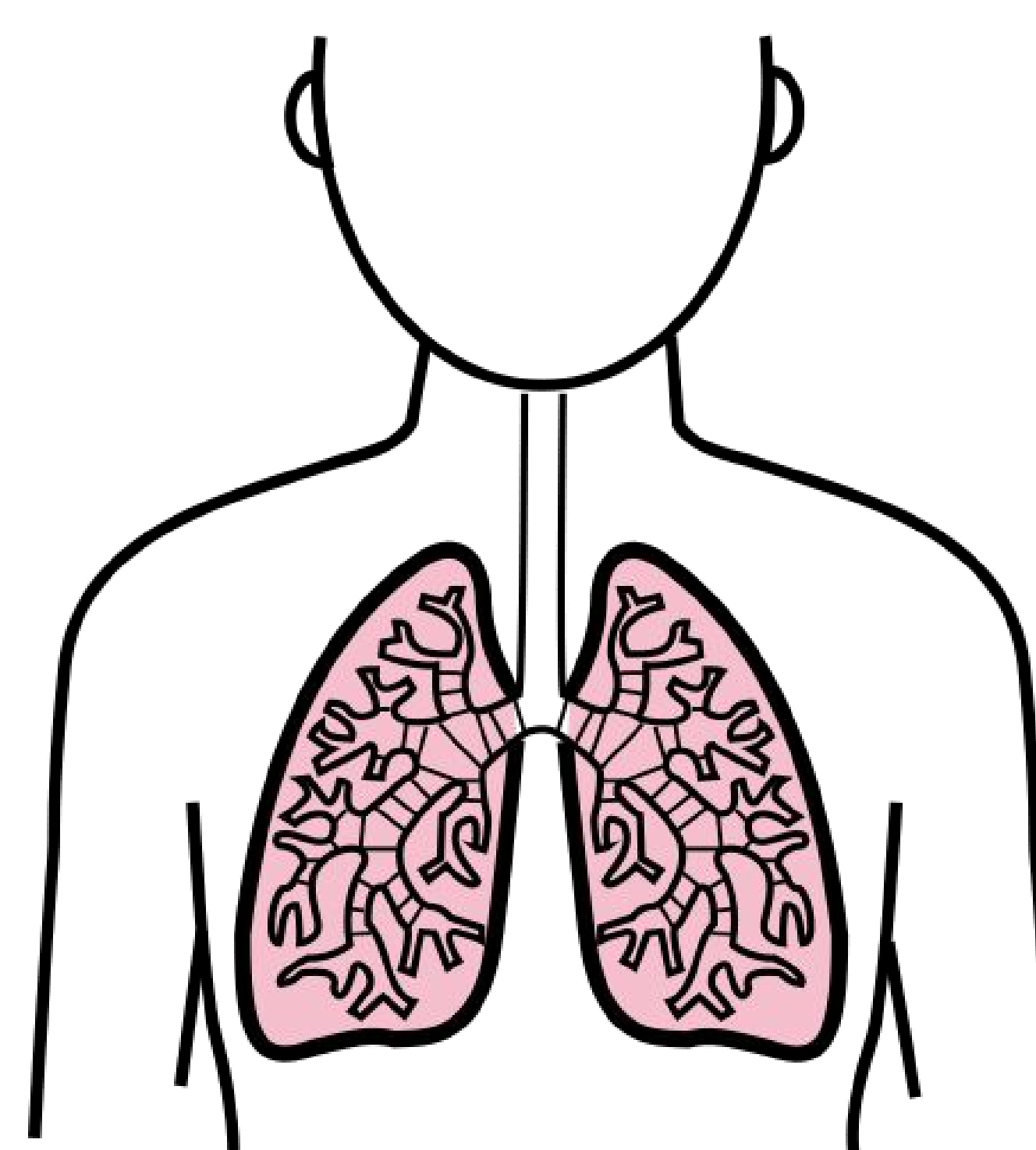
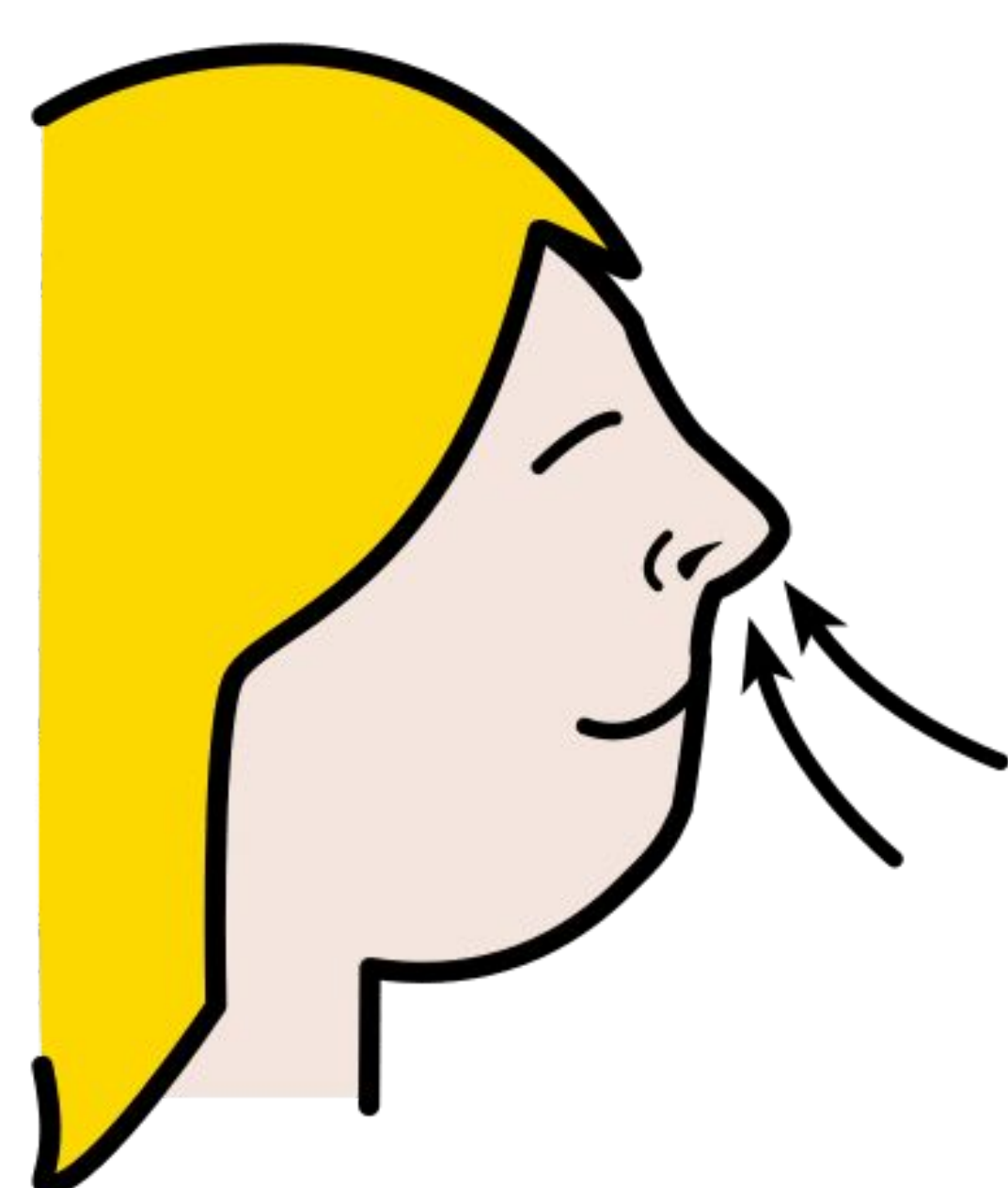




Le nez, à quoi ça sert?

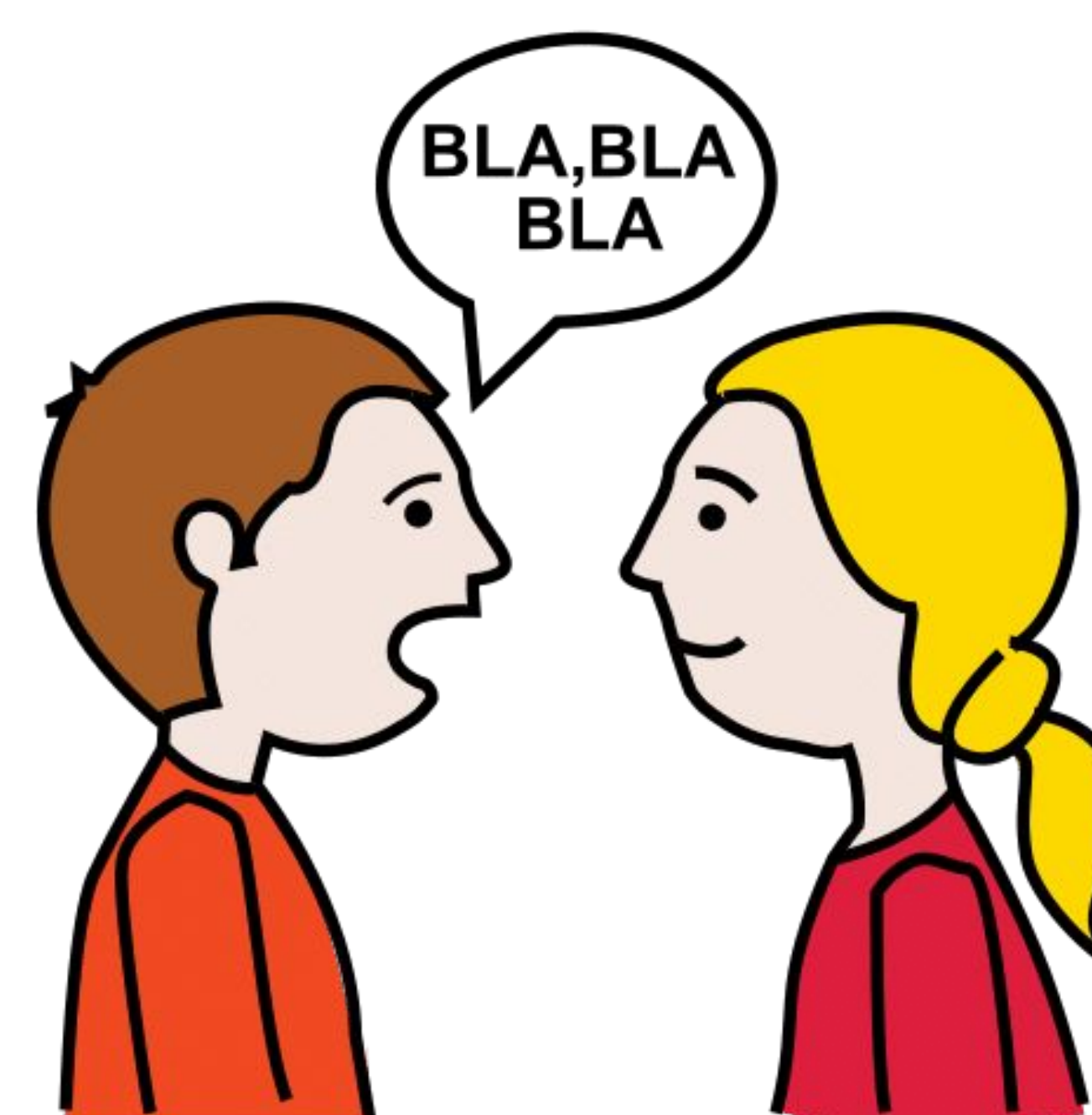
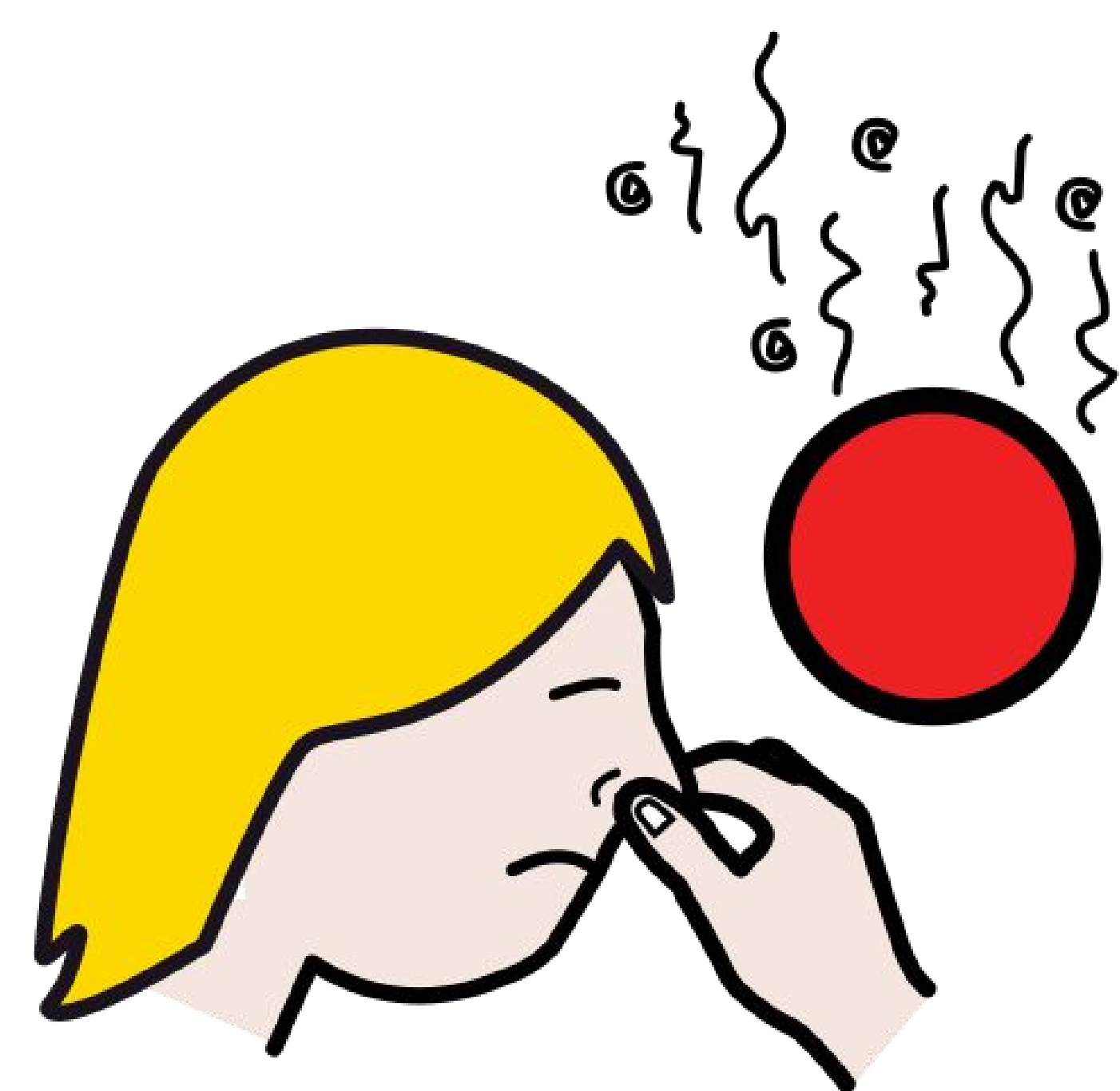
Respirer

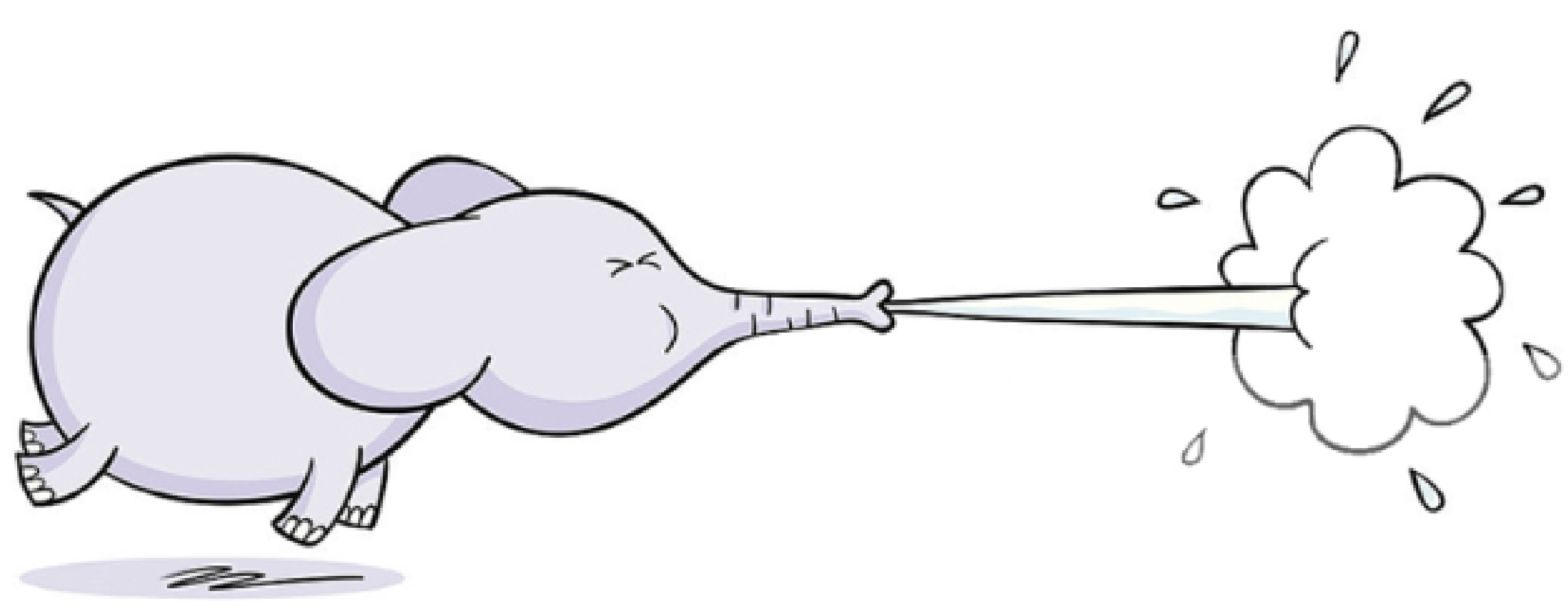
Protéger



Sentir

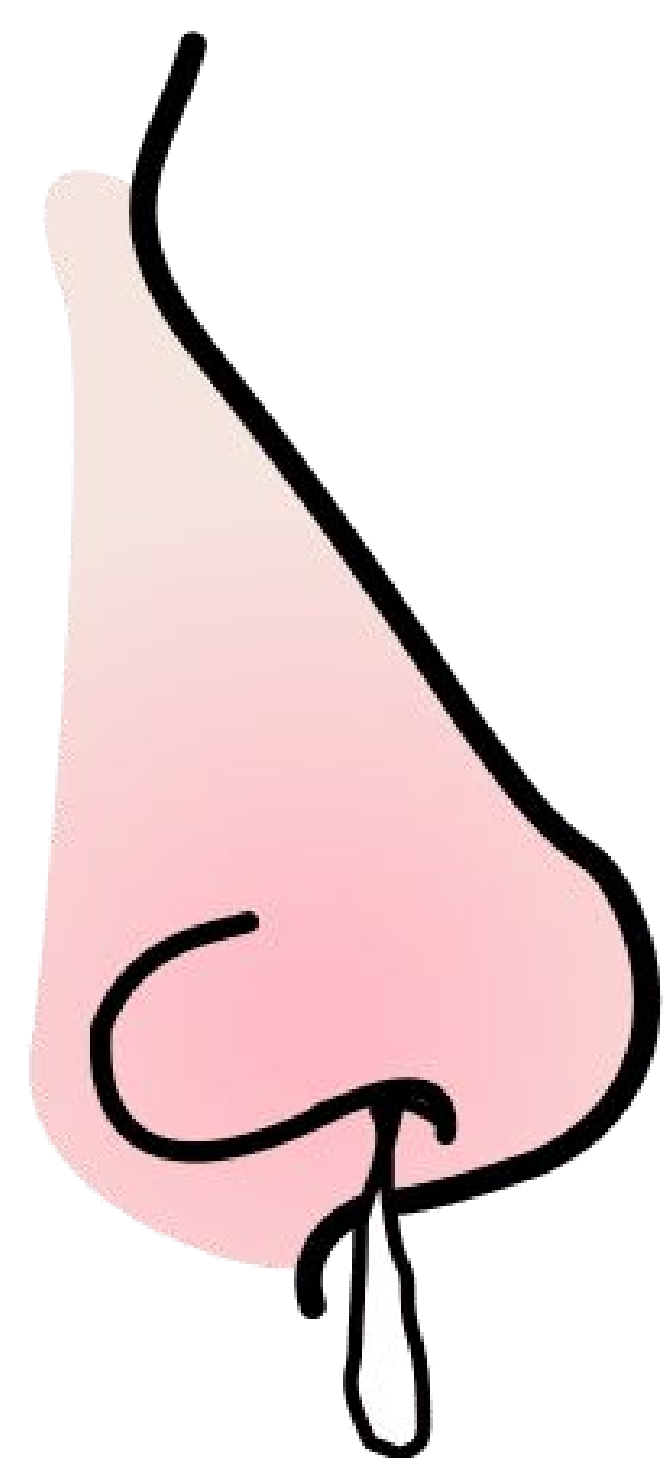
Parler

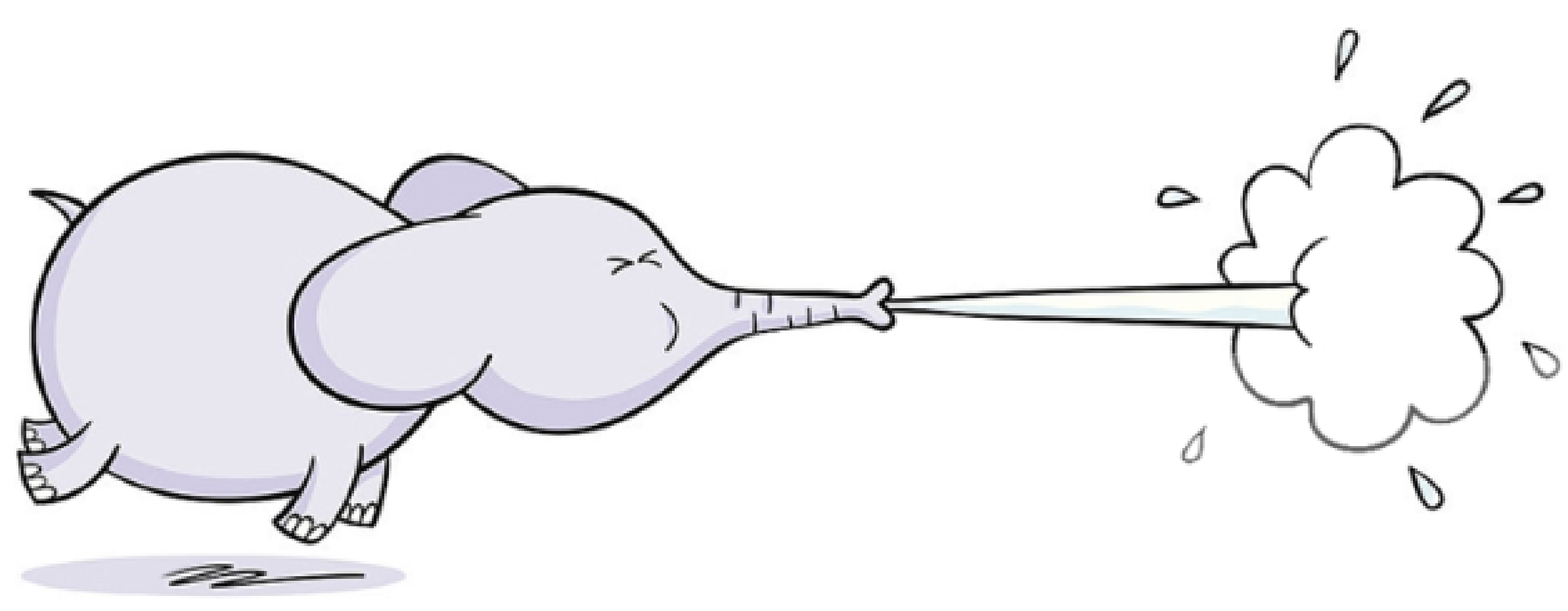




Pourquoi le nez coule?

Rhinite, rhume, rhinopharyngite, sinusite





Pourquoi faut-il se moucher?

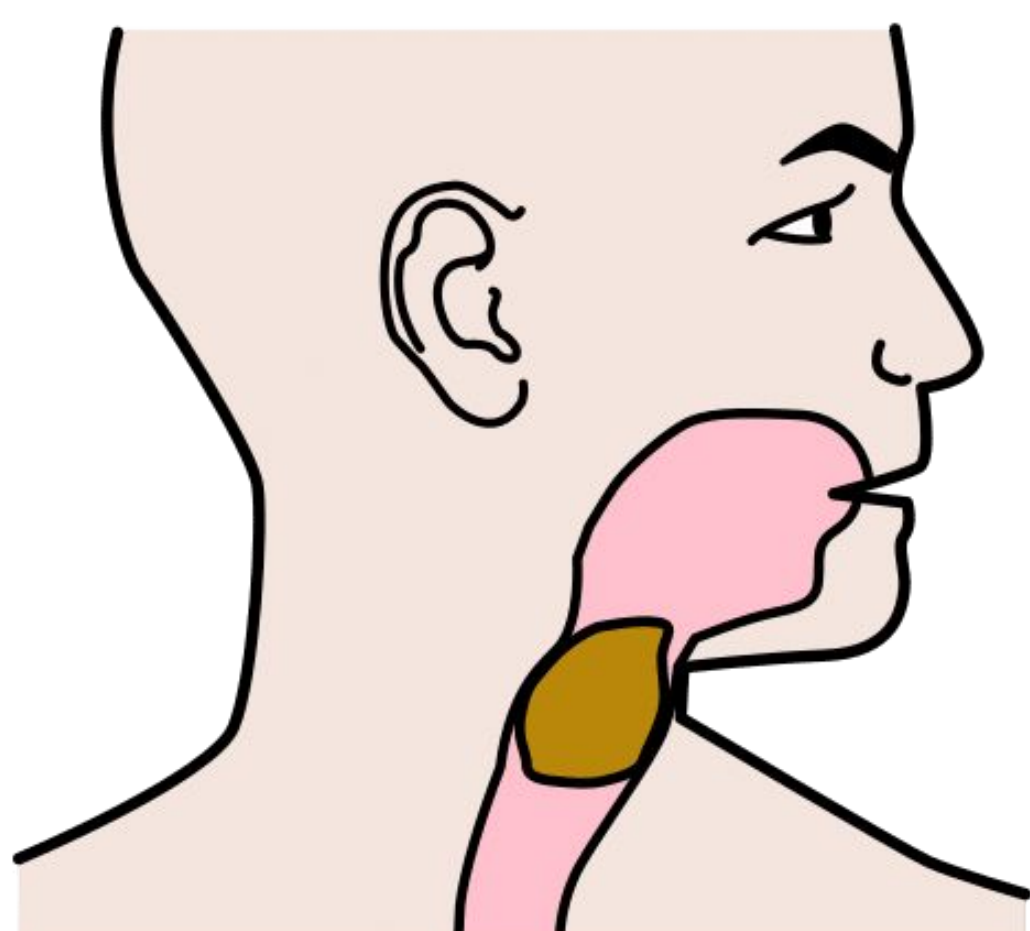
Pour la santé



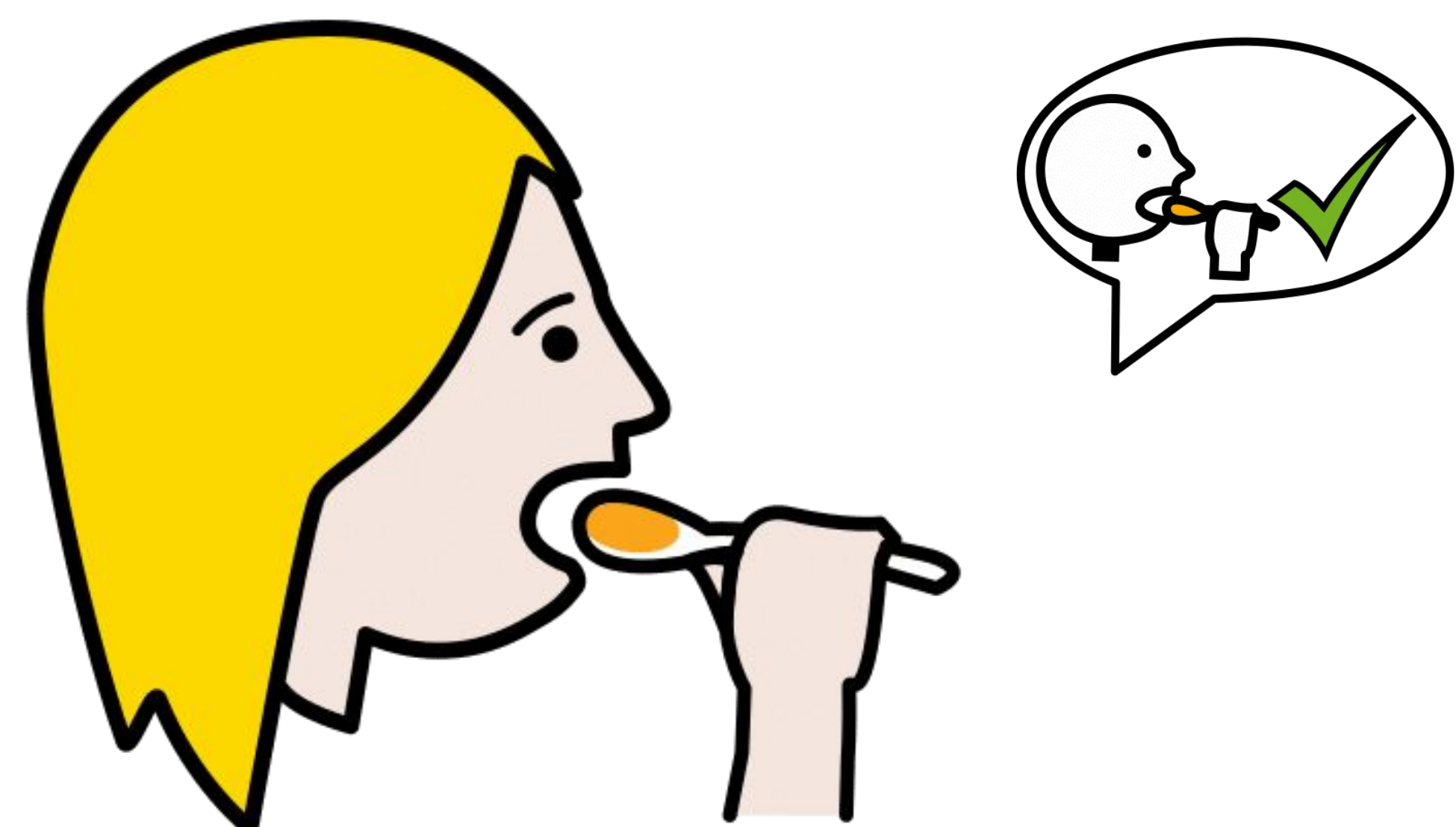
Pour bien dormir



Pour bien avaler



Pour bien goûter ce qu'on mange

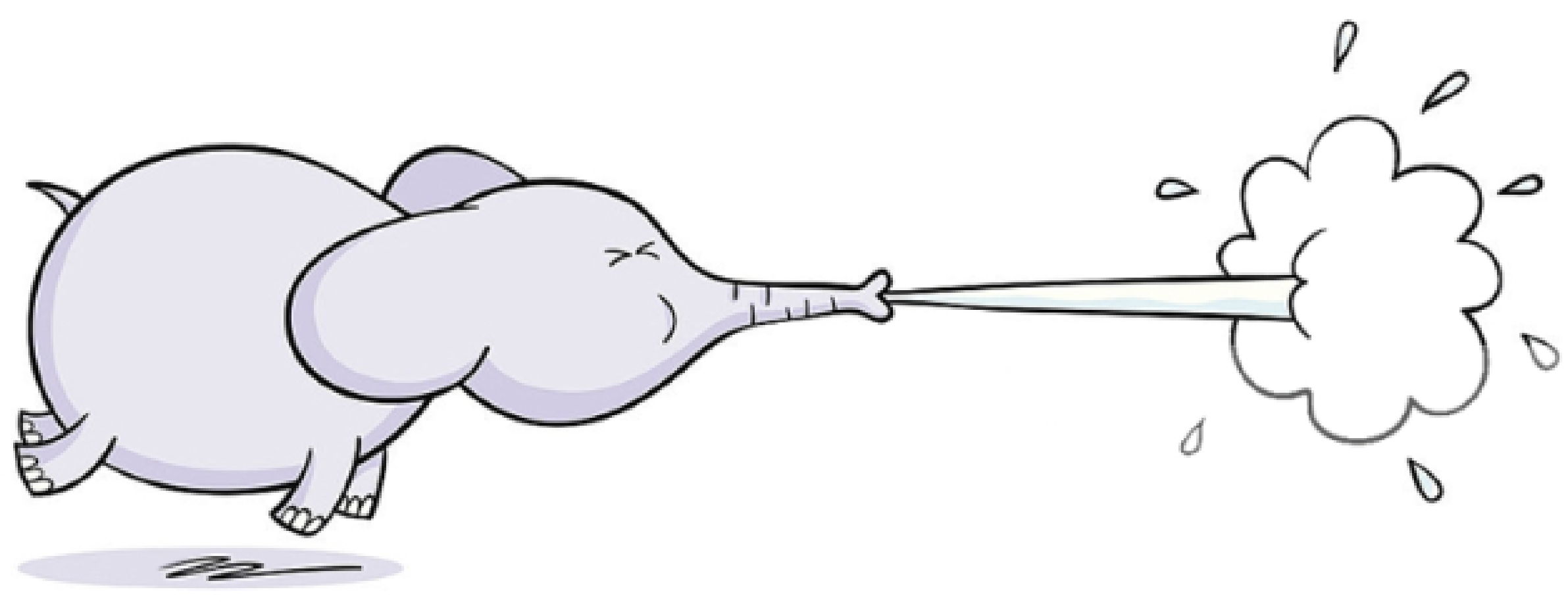


Pour bien articuler



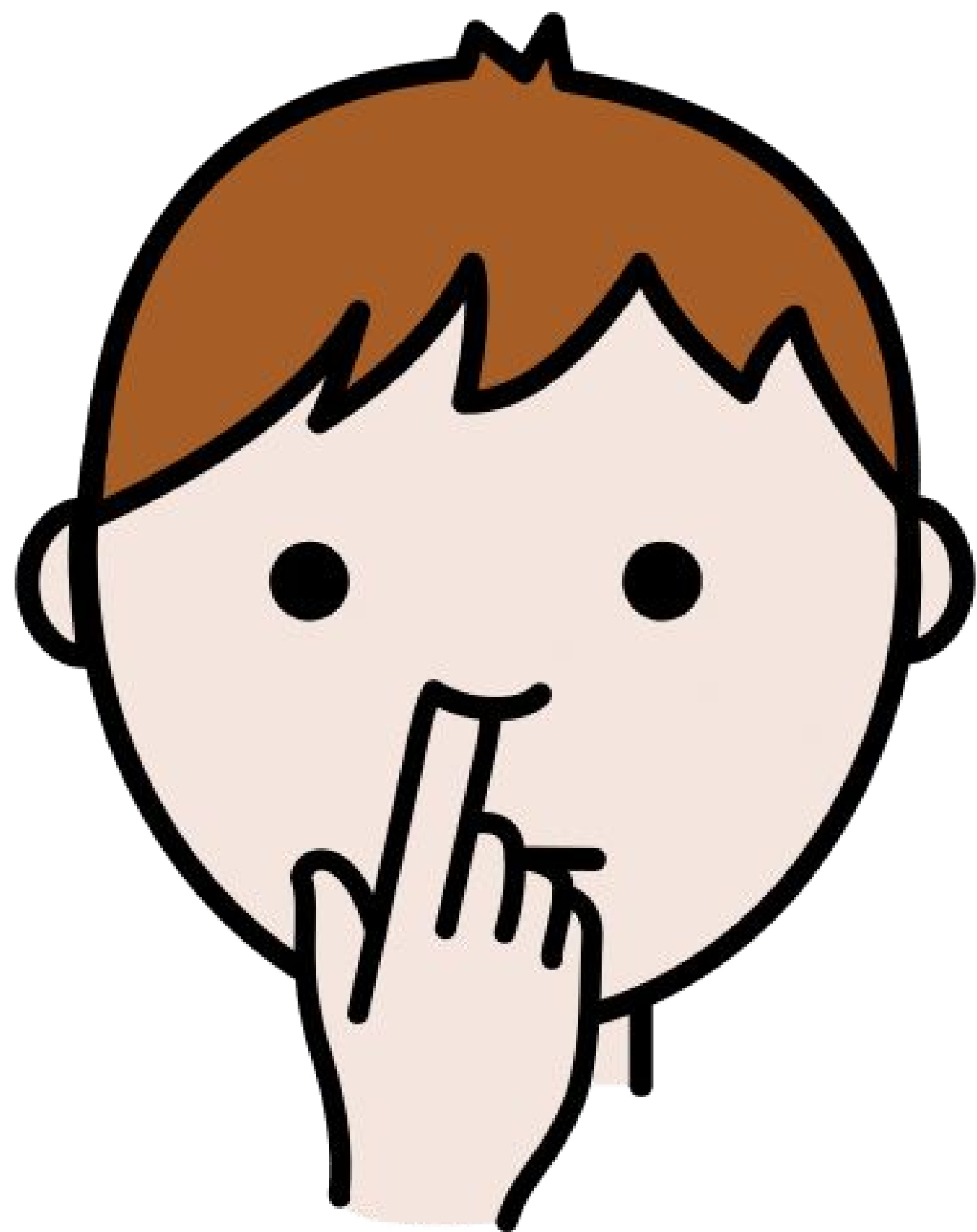
Pour bien parler





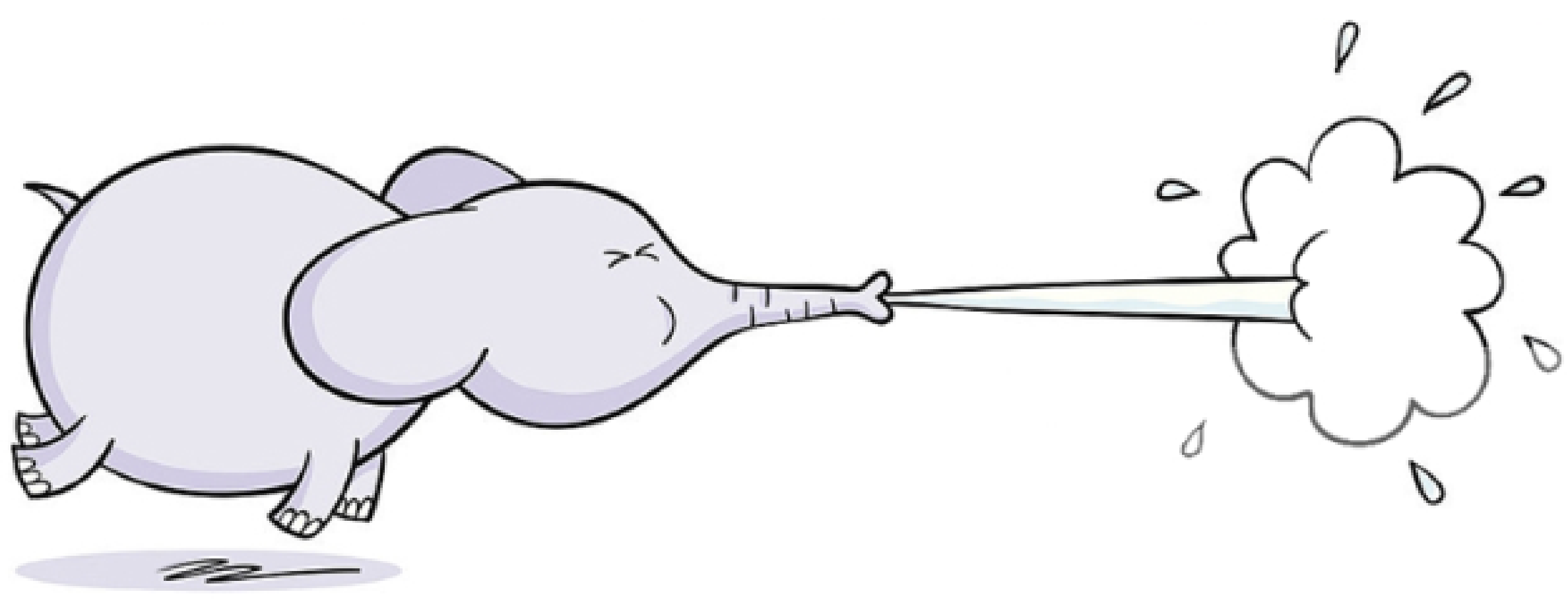
Comment bien se moucher?

1 - Boucher une narine



2 - souffler par le nez 3 - essuyer

4 - faire pareil avec la deuxième narine

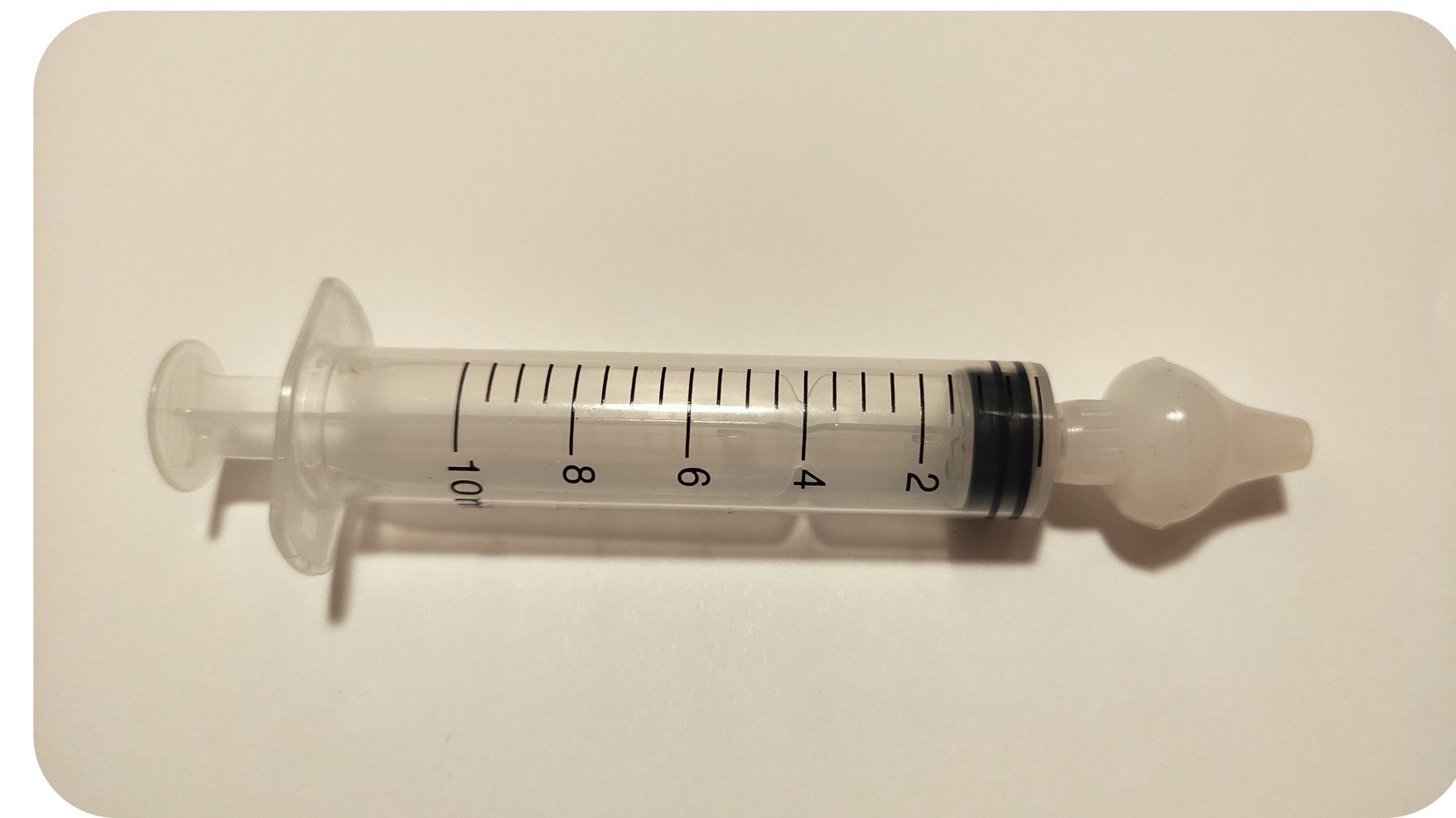


je m'entraîne à la maison

Le réveil du nez

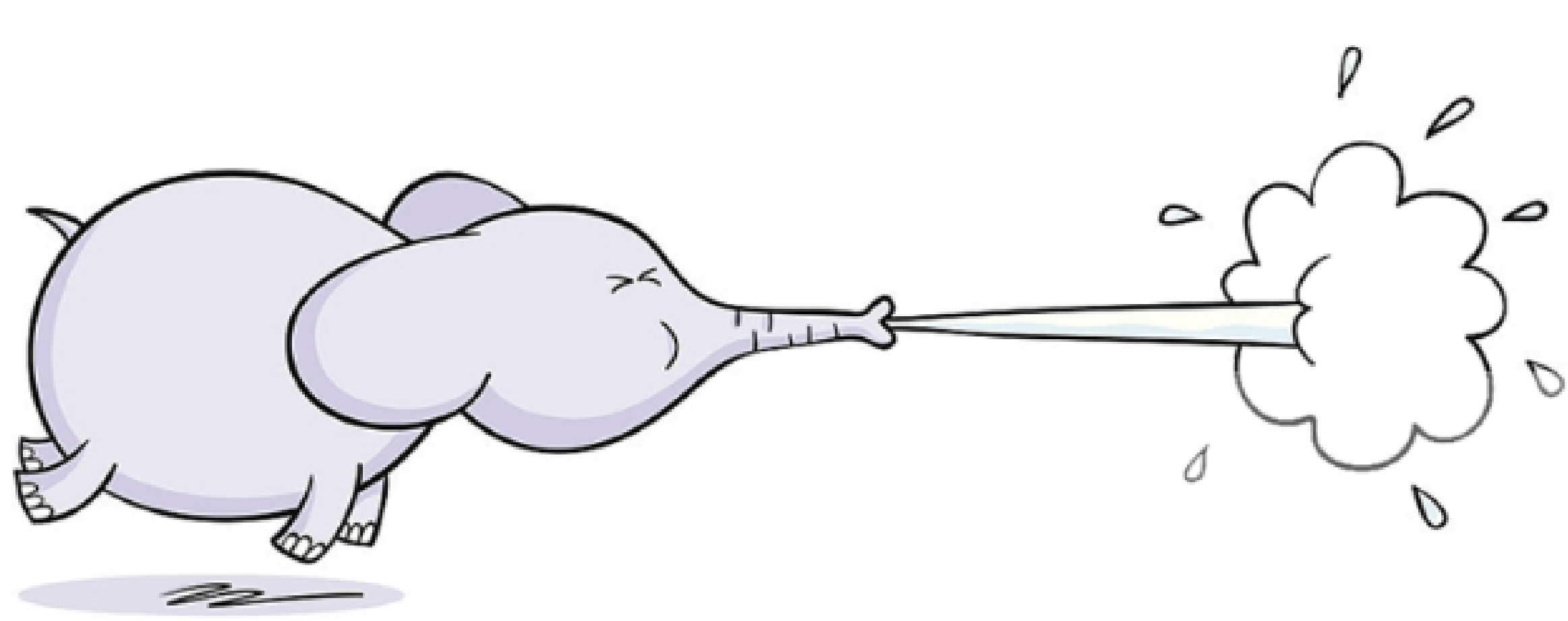
Tous les soirs, avant d'aller me coucher:

- je lave mon nez



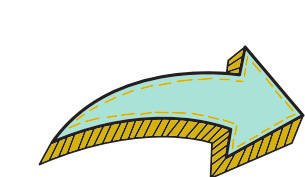
avec un système de douche nasale type Rhinohorn® ou Rhinicur® ou une seringue
(eau salée ou sérum physiologique)

- je me mouche
- je masse les ailes du nez en tapotant avec les doigts
(on étire les environs du nez, des narines jusqu'aux tempes)
- je fais le bruit du cochon pour enlever les mucosités
- je sens des odeurs
(parfum, gel douche, shampoing, dentifrice...)



les petits défis

Je colorie un mouchoir quand j'ai réalisé le défi



Je prends de l'air par :

- la bouche et je souffle par la bouche
- le nez et je souffle par le nez
- le nez et je souffle par la bouche
- la bouche et je souffle par le nez

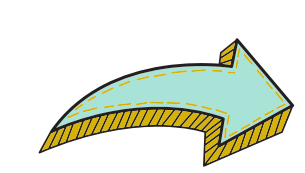


Je peux utiliser ma main pour fermer le nez ou la bouche



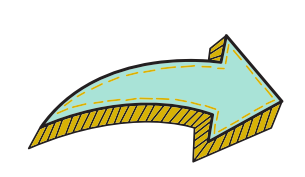
Je mets un petit miroir sous mon nez

- je souffle dessus pour faire de la buée



Je souffle avec la bouche sur

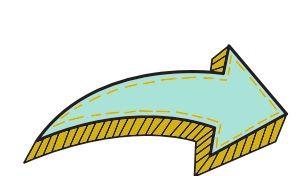
- un petit pompon 
- un petit bout de papier 
- une plume 



Je fais la même chose avec le nez



Je peux utiliser ma main pour fermer le nez ou la bouche

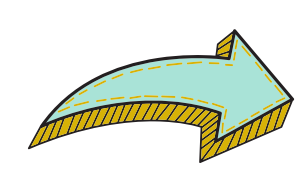


Je joue au "loto des odeurs"

- je reconnais des odeurs en inspirant fort par le nez



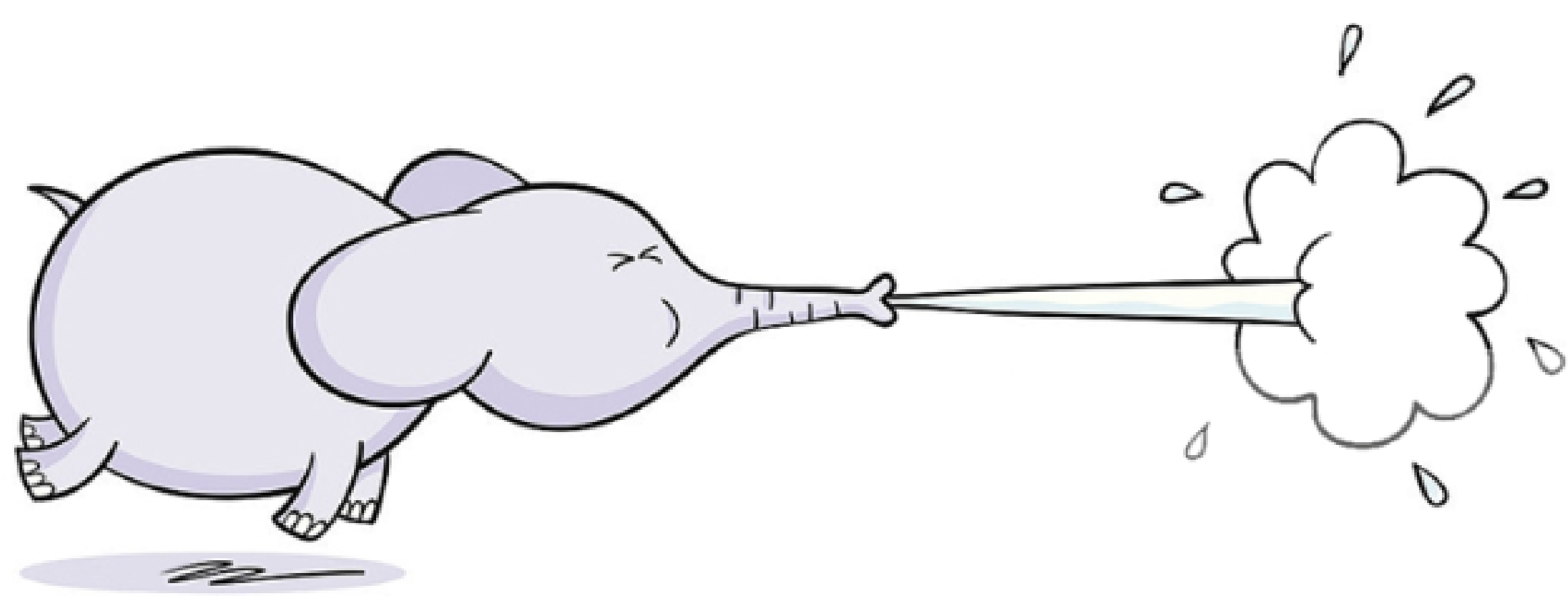
Je garde la bouche bien fermée



Je me mouche narine par narine

- je pose le mouchoir sur mon nez
- je le tiens en mettant une main sur chaque narine
- je bouche une narine avec ma main
- je souffle fort par le nez pour déboucher un seul tunnel
- je fais la même chose de l'autre côté
- on enferme tout dans le mouchoir





bibliographie et liens utiles

- <https://mouchezles.wordpress.com/>
- Mémoire d'orthophonie de Maïna Loussouarn « l'éducation à l'hygiène nasale chez les enfants et l'utilisation du mouchage »
- <https://oralite-alimentaire.fr/comment-et-pourquoi-moucher-les-enfants>
- <https://www.allo-ortho.com/allez-souffle-pourquoi-apprendre-a-votre-enfant-a-se-moucher>



Ce livret a été élaboré par

Héloïse BLIN, infirmière Asalée déléguée en santé publique

et Bérangère ROBIN, orthophoniste,

exerçant au sein de la Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Moisdon la Rivière

à partir des documents élaborés par des bénévoles de l'association de prévention Parol'PDL dans le cadre de l'action "Opération Mouchage"

(illustrations: images issues des sites istockphoto et dreamstime, pictogrammes Arasaac)