

# Un pied de nez à la sécheresse de la muqueuse nasale!



Il est profondément désagréable d'avoir la muqueuse nasale sèche. Mais surtout, c'est la porte ouverte aux maladies. Car quand elle est déshydratée, elle ne peut plus remplir sa fonction, à savoir protéger l'organisme des virus et des bactéries. C'est pourquoi il est important de prendre soin de son nez.

Nous inspirons et expirons 20 000 fois par jour. Rapidement quand nous faisons un effort, lentement au repos. Même quand nous dormons, notre cerveau veille normalement à ce que l'organisme soit convenablement alimenté en oxygène. Tous les jours, 12 m<sup>3</sup> d'air passent par les voies étroites de nos cavités nasales, qui les amènent à la température du corps et les filtrent. Le filtrage est en effet la mission des cils vibratiles de la muqueuse nasale, auxquels restent accrochées les particules de poussière et de saleté provenant de l'air que nous respirons.

La respiration dessèche en permanence la muqueuse nasale. Mais nous le remarquons à peine, car elle est régulièrement réhydratée par l'organisme. Sauf en hiver, quand l'air asséché par le chauffage déshydrate littéralement le nez. Alors la production de sécrétions ne suffit plus. Nous en prenons conscience quand nous avons le nez qui brûle légèrement, qui nous démange ou quand nous avons envie d'éternuer. La muqueuse nasale peut dans ce cas former des croûtes et des saignements spontanés peuvent se produire.

### **Un nez asséché est un nez fragilisé**

C'est certes désagréable, mais surtout c'est un problème pour la santé. En effet, une muqueuse nasale sèche ne peut plus filtrer l'air convenablement. La poussière et les germes s'infiltreront plus facilement dans le pharynx, voire jusque dans les poumons. En même temps, les sécrétions visqueuses ne sont plus efficacement acheminées, et au lieu de détruire les germes, elles deviennent un milieu idéal pour leur développement. Ils peuvent pénétrer dans la muqueuse endommagée, à travers des microlésions. Appa-

raît ensuite une inflammation, avec gonflement de la muqueuse et sensation de nez bouché.

Tout cela augmente le risque d'infection, notamment en hiver, quand l'atmosphère est pleine de virus responsables des refroidissements et de la grippe. Dans cette configuration, il leur est très facile de pénétrer dans l'organisme et de nous mettre à plat pendant quelques jours.

L'air résultant du chauffage est la cause la plus fréquente de la sécheresse de la muqueuse nasale. La fumée, la poussière, les allergies et certains médicaments et traitements peuvent aussi dessécher la muqueuse. Ce phénomène peut également s'expliquer par des blessures ou des opérations du nez, ou par la prise de cocaïne. Si l'hydratation de la muqueuse nasale est déséquilibrée pendant longtemps, ou en cas de symptôme de type saignements répétés, il est conseillé de consulter. Sans oublier qu'un nez sec peut déboucher sur des maladies graves (p. ex. des tumeurs).

### **Renforcer la muqueuse**

Quand des croûtes se forment dans le nez, et qu'elles commencent à nous déranger, la tentation est grande d'essayer de les retirer soi-même avec les mains. Mettre un peu les doigts dans son nez n'est certes pas bien éduqué, mais ce n'est pas un problème pour la santé. Cependant, quand on commence à intervenir d'un peu trop près dans le fonctionnement interne du nez, cela irrite la tendre muqueuse et provoque des inflammations du nez externe, de l'auvent nasal. Vous pouvez facilement faire du bien à votre nez en appliquant dans la narine un peu de Romulsin® soins des lèvres et de nez, avec un coton-tige ou le petit doigt, en massant légèrement.

Une fois les raisons de l'assèchement disparues, la situation revient généralement assez vite à la normale. Il est très rare que cela nécessite un traitement médical long. En revanche, il existe toute une série d'astuces qui permettent d'améliorer l'équilibre hydrique du nez.

D'abord, il est évident que l'air asséché par le chauffage déshydrate en permanence la muqueuse nasale. La règle d'or: 60% d'humidité atmosphérique. Mais moins la muqueuse et le reste de la peau sèchent, plus cela favorise la moisissure dans l'habitation, ce qui à son tour irrite les voies respiratoires et provoque des allergies. Pour humidifier l'air, pas besoin d'investir dans des humidificateurs hors de prix et gourmands en électricité. Un récipient avec de l'eau ou une serviette mouillée posés sur le radiateur feront très bien l'affaire. Les plantes d'appartement et les fontaines d'intérieur sont aussi très efficaces.

### **Des soins doux, avec une pommade**

Boire beaucoup a-t-il une incidence directe sur la muqueuse? Les spécialistes ne sont pas d'accord sur la réponse. Mais ce n'est sans doute pas totalement faux. Car même quand la météo nous donne moins soif, les froides journées d'hiver, durant lesquelles, de ce fait, nous chauffons, l'organisme a besoin d'autant de liquide qu'en été. On peut boire des tisanes sans sucre, des jus de fruits ou tout simplement de l'eau. Une inhalation améliorera aussi le confort. Mais la vapeur ne doit pas être trop chaude. On peut y ajouter un peu de sel d'Ems, de camomille ou une autre herbe agréablement odorante.

Le produit Romulsin® soins des lèvres et de nez est parfait pour prendre soin du nez et l'hydrater. Il suffit de mettre plusieurs fois par jour un petit filet de pommade dans chaque narine et de masser doucement avec les ailes du nez.

Si le rhume est déjà là et que le tour du nez est blessé et inflammatoire à force de se moucher, le produit soins des lèvres et de nez apportera un soulagement. Cette crème hydrate, protège et traite les zones de la peau exagérément sollicitées, grâce à l'huile d'amande douce, au D-pant-hénol, à l'eau d'hamamélis, à l'aloe vera et à l'oxyde de zinc. Romulsin® soins des lèvres et de nez ne contient aucun conservateur ni parfum.

### **Bien rincer peut aider**

La douche nasale nettoie le nez en profondeur. Dès les premiers signes du rhume, quand la muqueuse est pleine de germes, ce procédé élimine de l'organisme les mucosités remplies de virus. Souvent cela permet d'éviter l'apparition du refroidissement. En même temps, la douche nasale libère la muqueuse et favorise une meilleure respiration.

La proportion de sel et d'eau est indiquée sur les emballages de sel de rinçage nasal vendu en pharmacie. Il est possible de fabriquer sa propre solution de rinçage, à condition de respecter les bonnes proportions d'eau et de sel. On compte en général une cuillère à café de sel pour un demi-litre d'eau, bouilli puis refroidi à la température du corps. Après un premier essai, vous pouvez adapter cette solution à vos besoins.

## Nez bouché

En cas d'inflammation, la muqueuse nasale gonfle et obstrue le nez, au point que l'air ne peut plus circuler. L'odorat est amoindri et la voix semble «enrouée». On est obligé de respirer par la bouche, ce qui peut être problématique pour la gorge et le pharynx. L'élimination des mucosités nasales est de plus en plus difficile.

On trouve beaucoup d'astuces sur Internet pour libérer un nez bouché. En voici quelques-unes: une cuillère de raifort râpé est efficace en quelques secondes; si on n'aime pas ça, des rondelles d'oignon posées sur une petite assiette sur la table de chevet feront aussi de l'effet; les huiles essentielles des rondelles d'oignon assainissent l'air et peuvent déboucher le nez.

Notre conseil! Appliquez dans le nez, deux à trois fois par jour, avec un coton-tige, la crème Huile d'arbre à thé ou le Baume au thym de Romulsin®, et répartissez en massant doucement avec les ailes du nez. Ces crèmes débouchent le nez et désinfectent.

En revanche, la prudence est de mise avec les sprays. Ils contractent les vaisseaux du nez et font dégonfler la muqueuse. Ils permettent donc immédiatement de récupérer de l'air. C'est certes une bonne chose. Mais ces sprays ne doivent pas être utilisés trop longtemps. En effet, ils provoquent rapidement une accoutumance de l'organisme, appelant à les utiliser de plus en plus souvent, ce qui provoque justement le dessèchement de la muqueuse et génère donc un cercle vicieux.

Avant d'avoir recours à la puissance des produits chimiques, préférez les démarches plus douces. La crème Huile d'arbre à thé de Romulsin® peut être complétée par des sprays ne contenant que des solutions salines, comparables aux gouttes oculaires. Cela permet d'hydrater, d'éliminer les croûtes et d'aider le nez à se régénérer.

Contactez nous ici:

