

# Opération mouchage

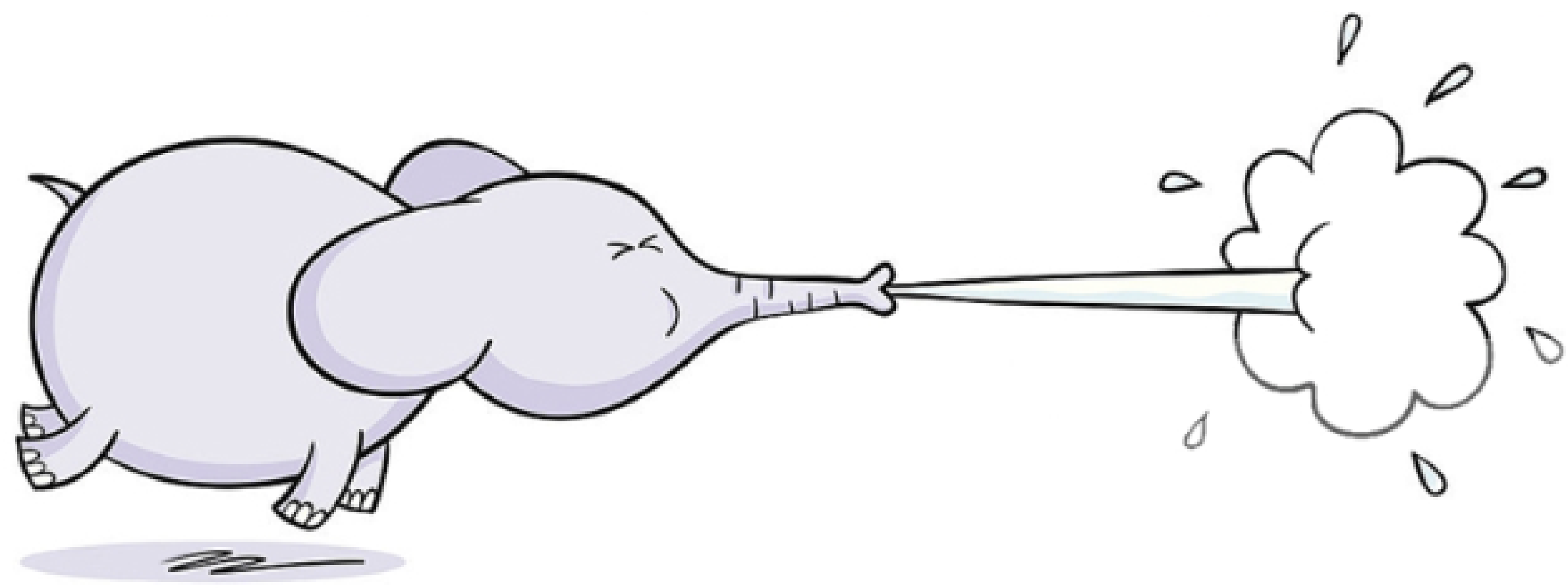
## Bien se moucher pour être en forme

---

livret à destination  
des parents et de leurs enfants



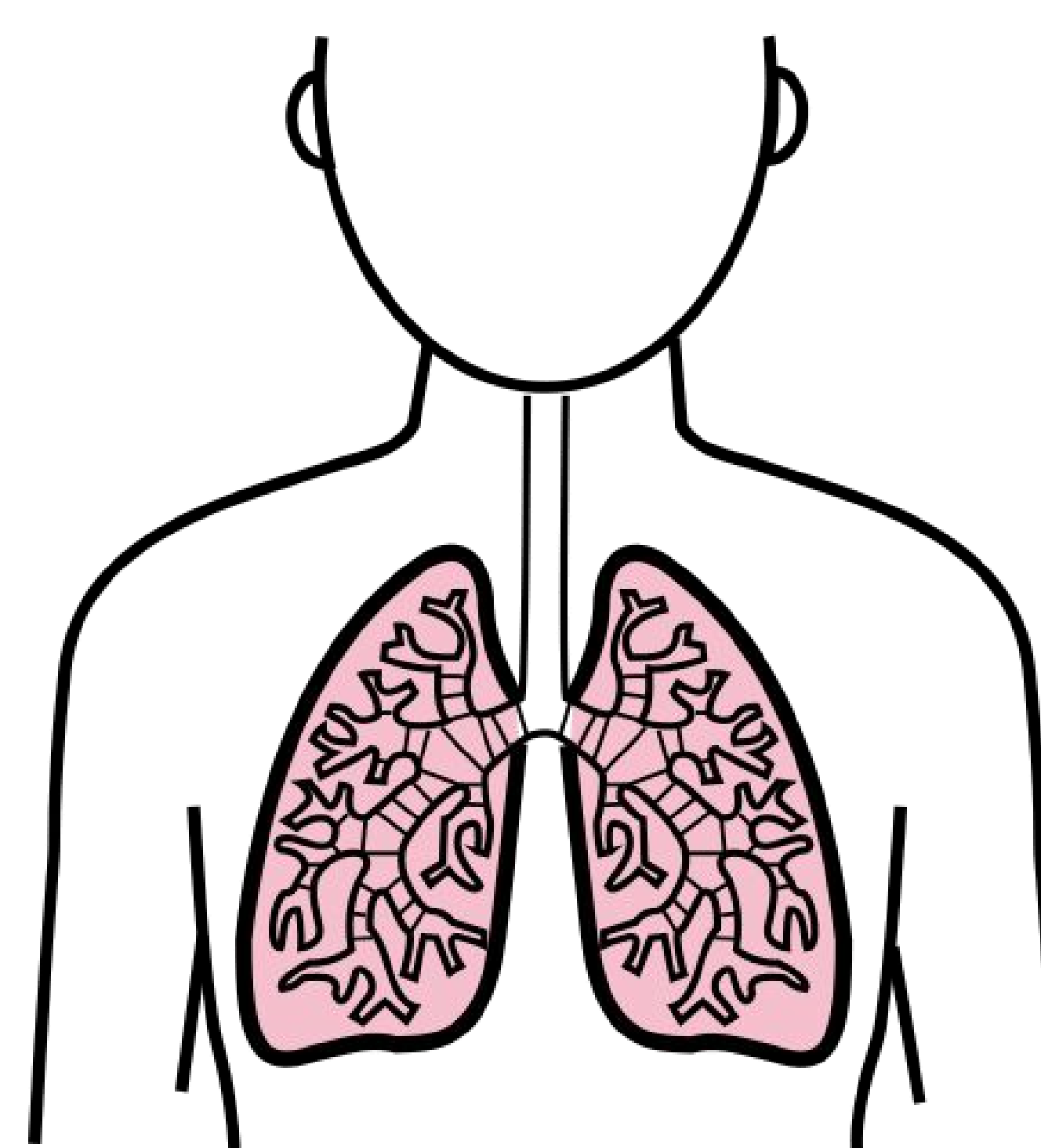
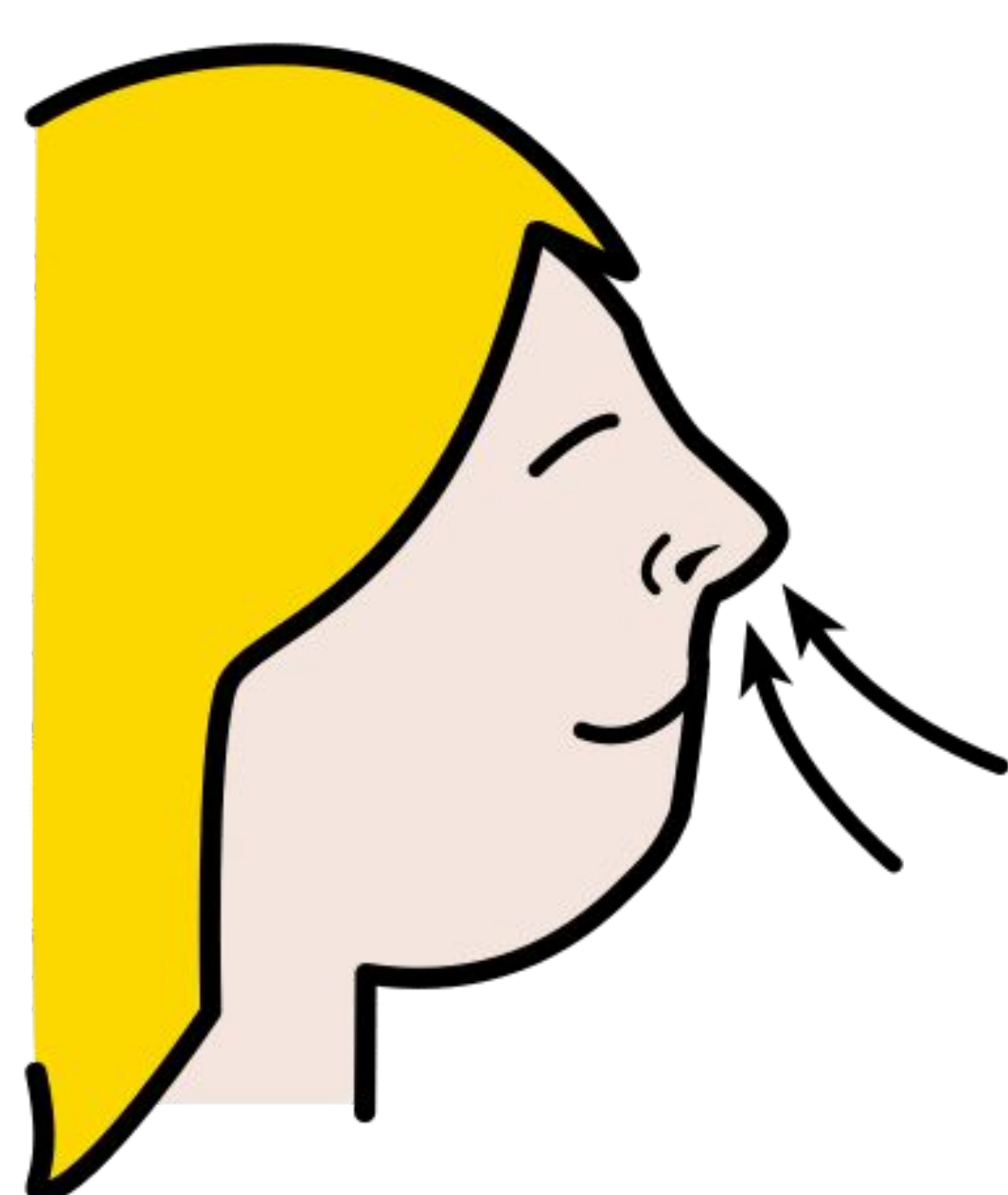




# Le nez, à quoi ça sert?

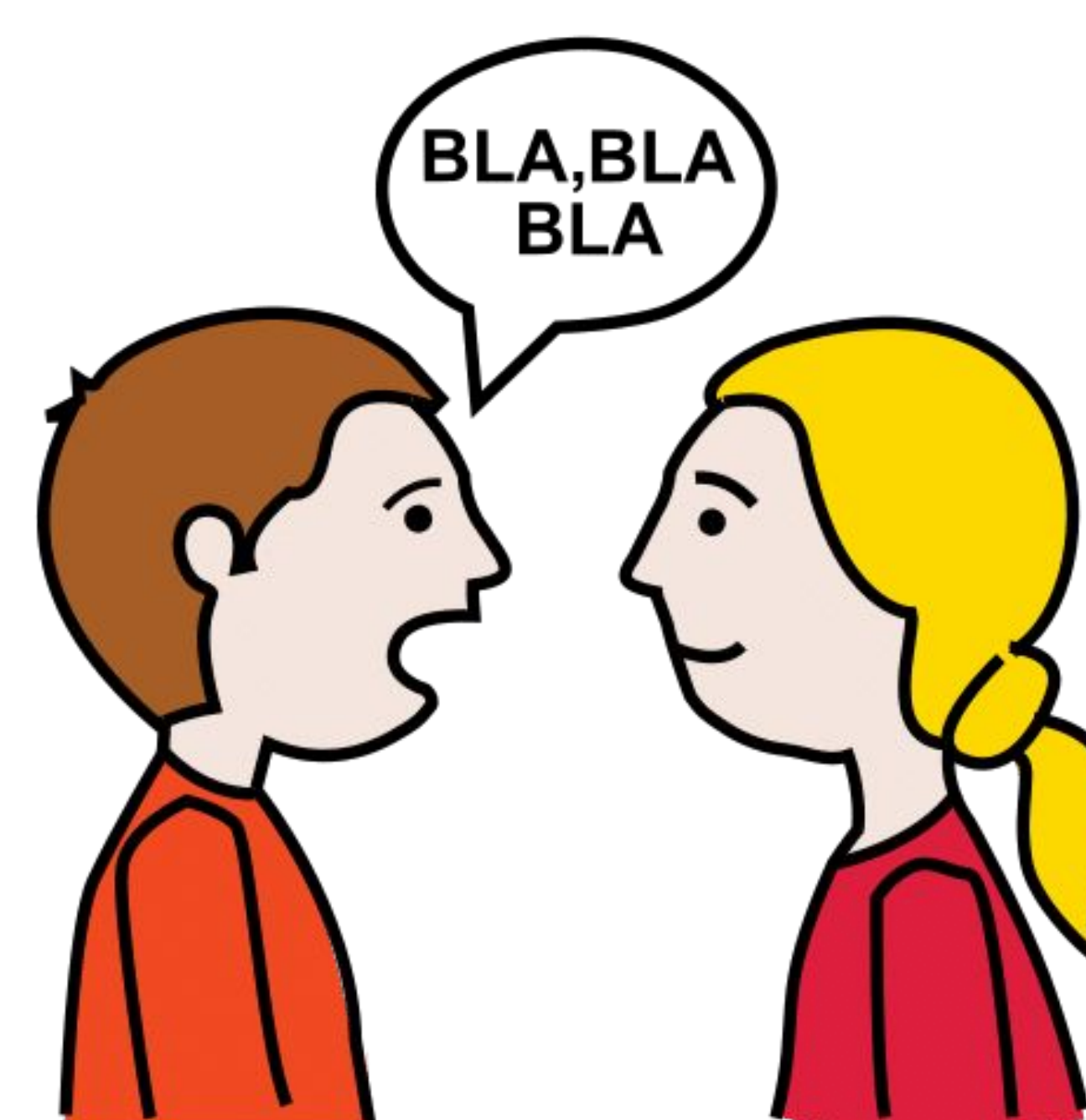
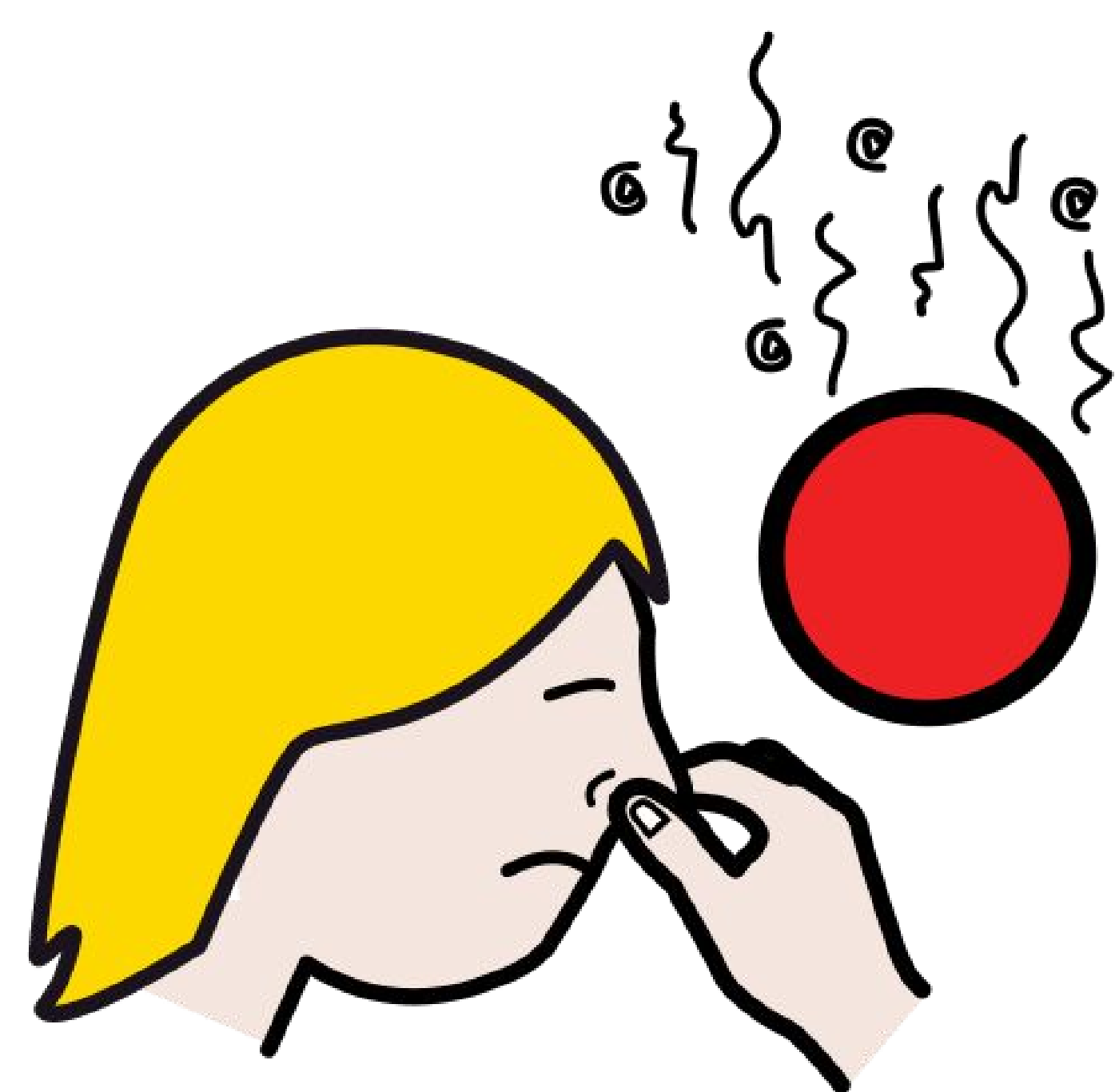
Respirer

Protéger

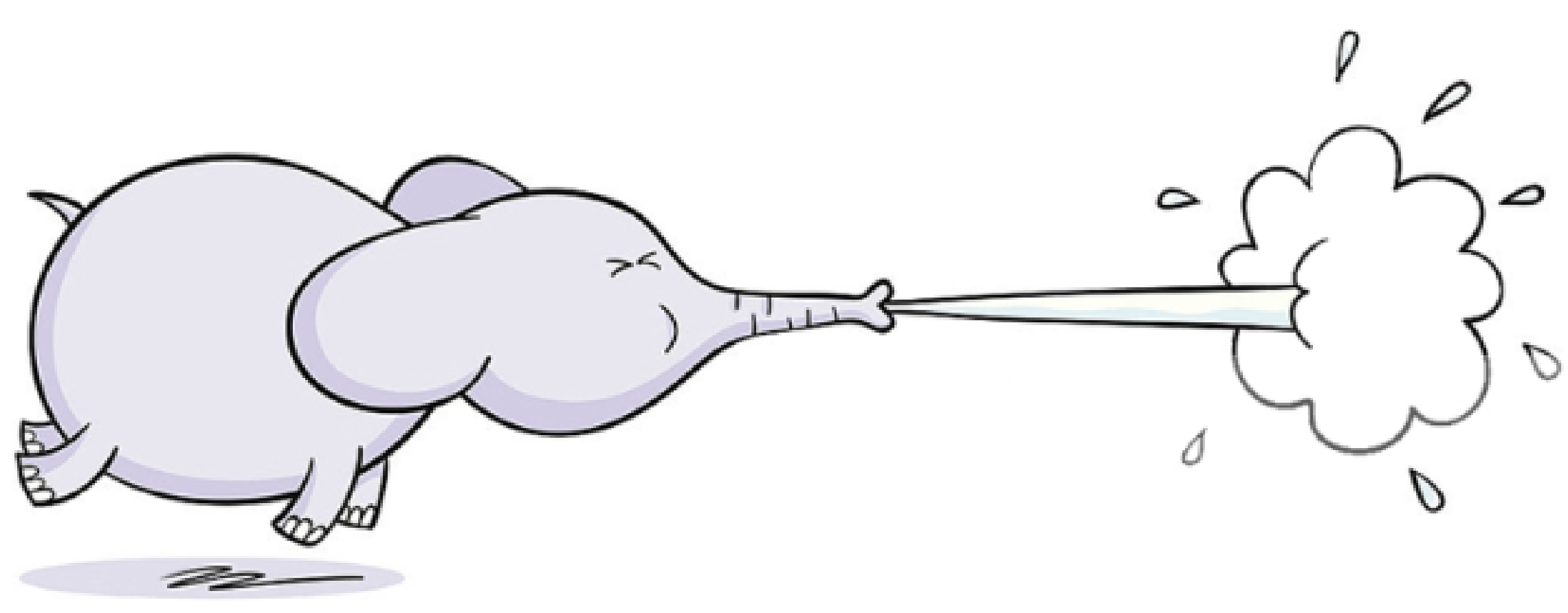


Sentir

Parler

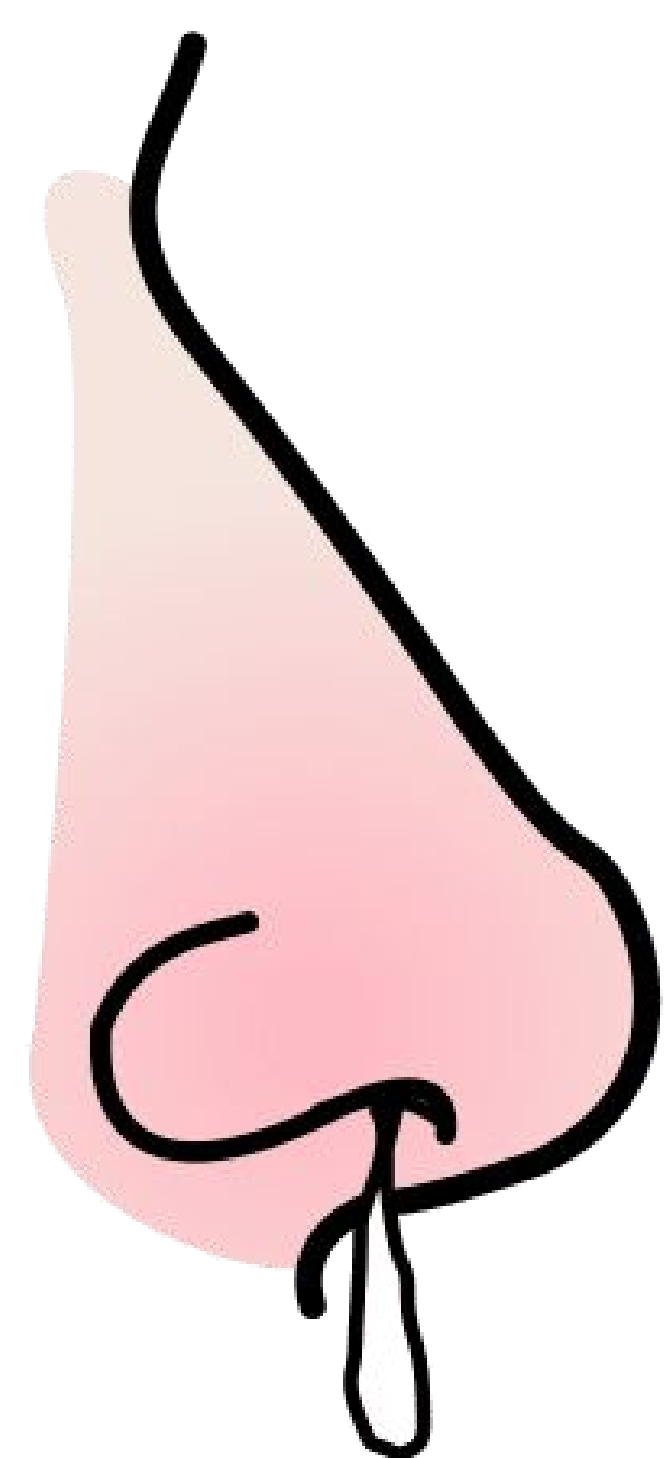




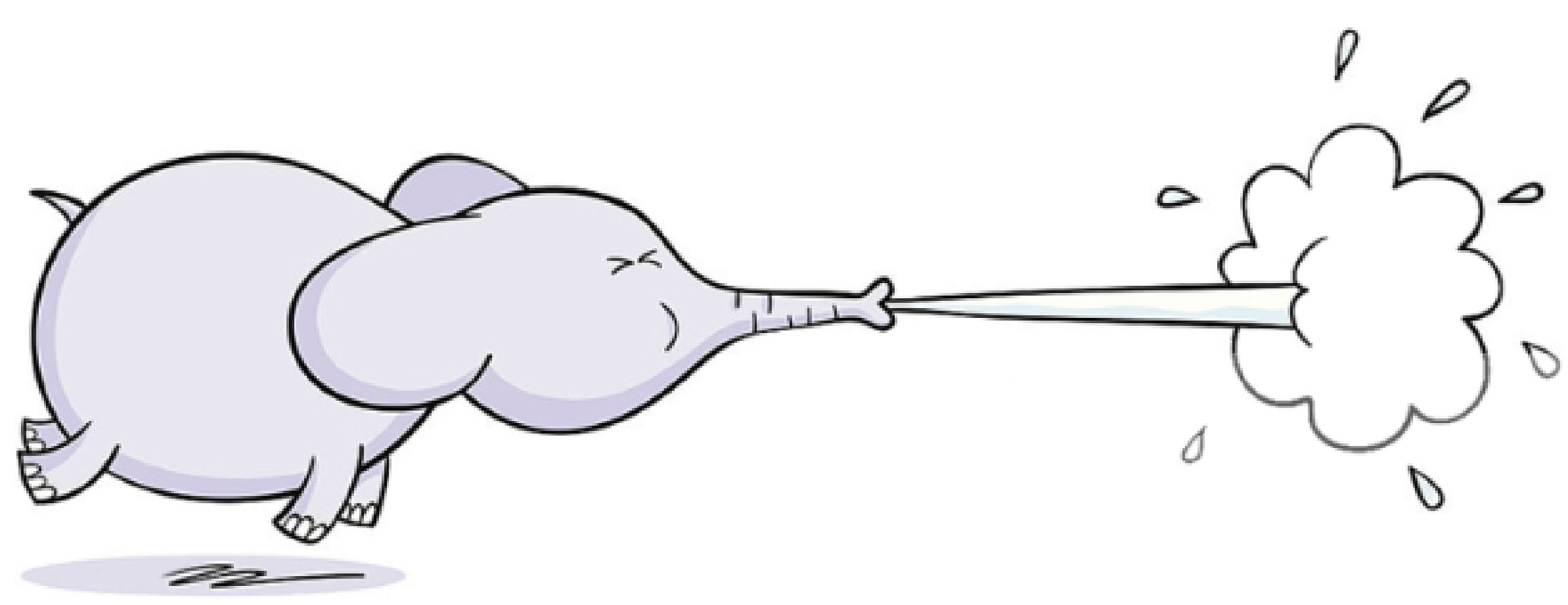


# Pourquoi le nez coule?

**Rhinite, rhume, rhinopharyngite, sinusite**







# Pourquoi faut-il se moucher?

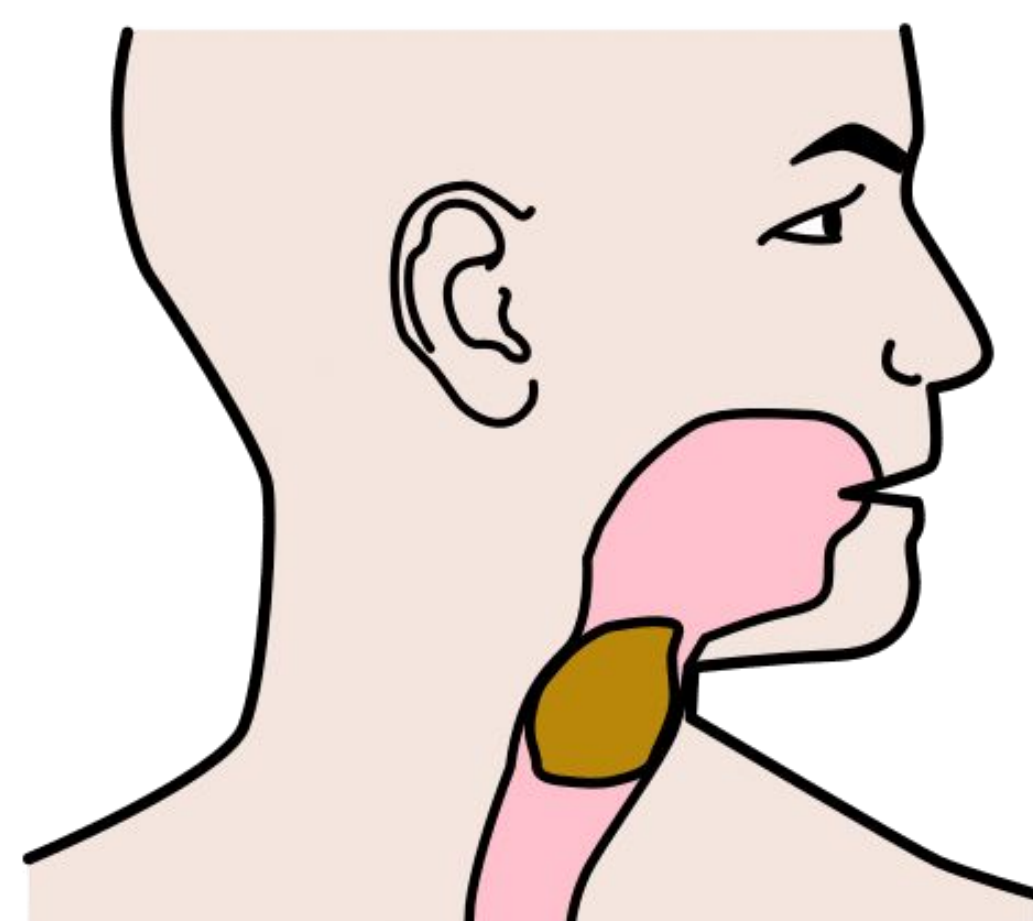
Pour la santé



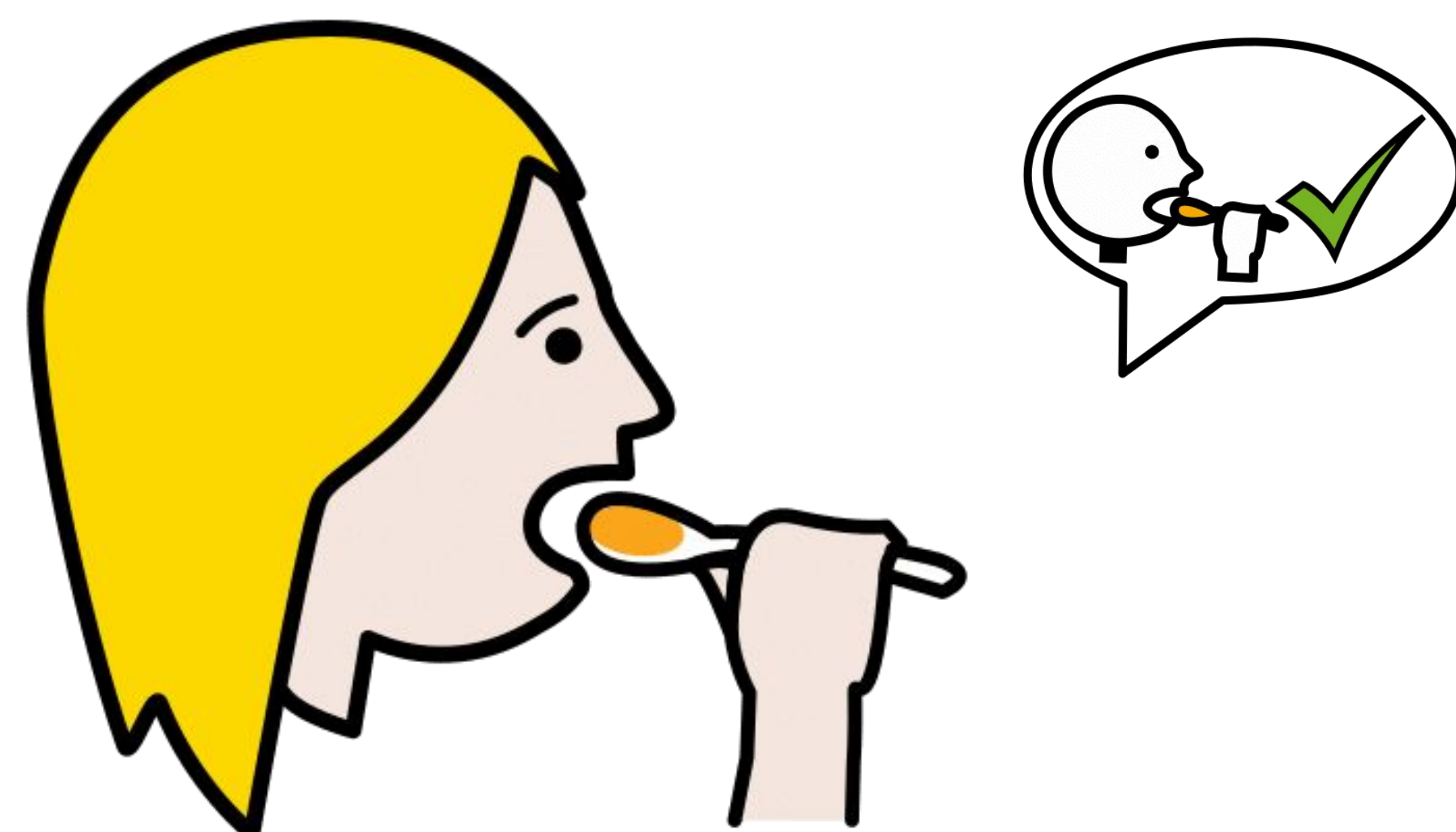
Pour bien dormir



Pour bien avaler



Pour bien goûter ce qu'on mange



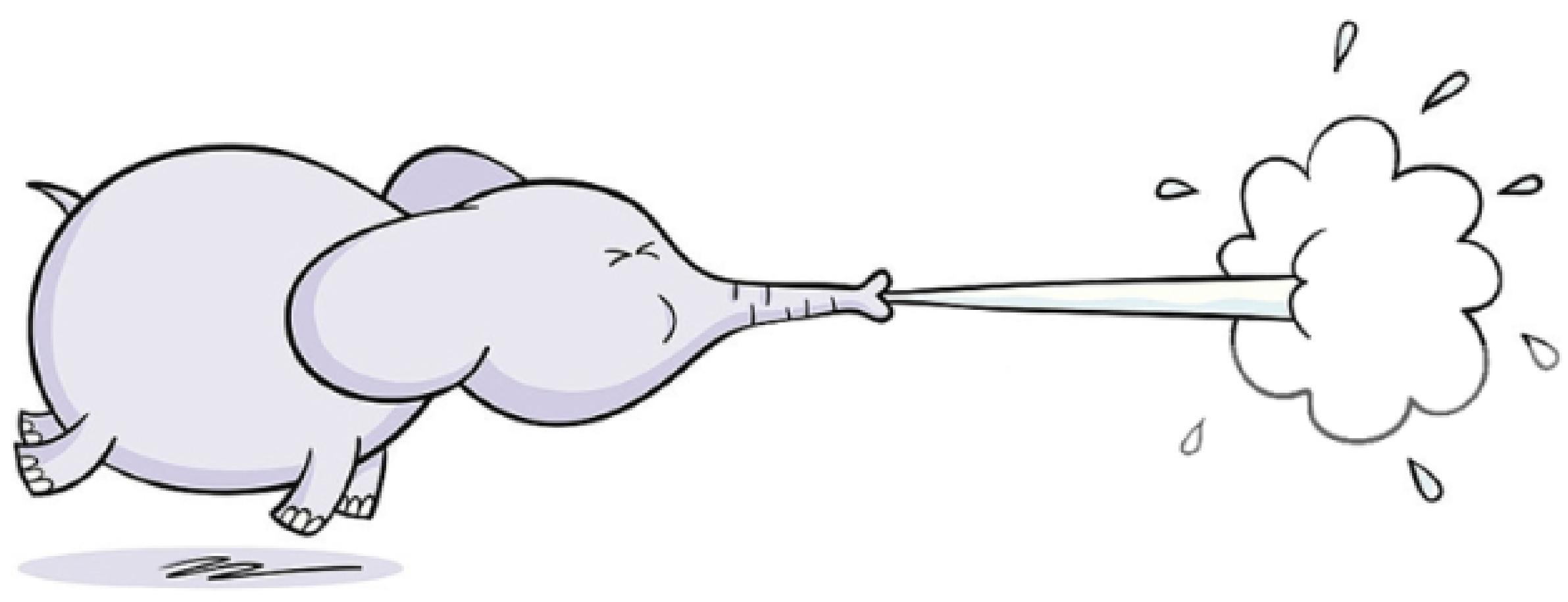
Pour bien articuler



Pour bien parler

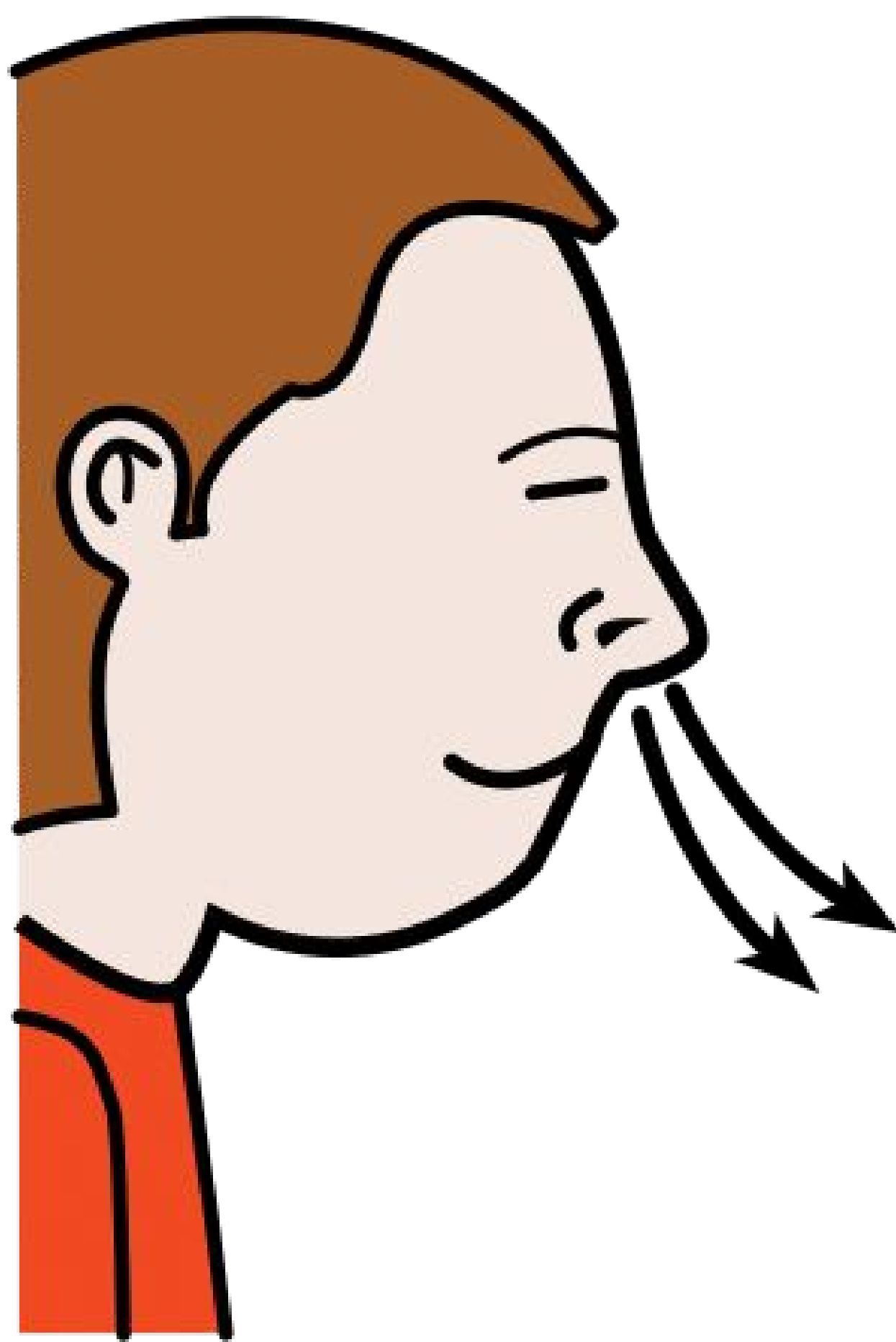
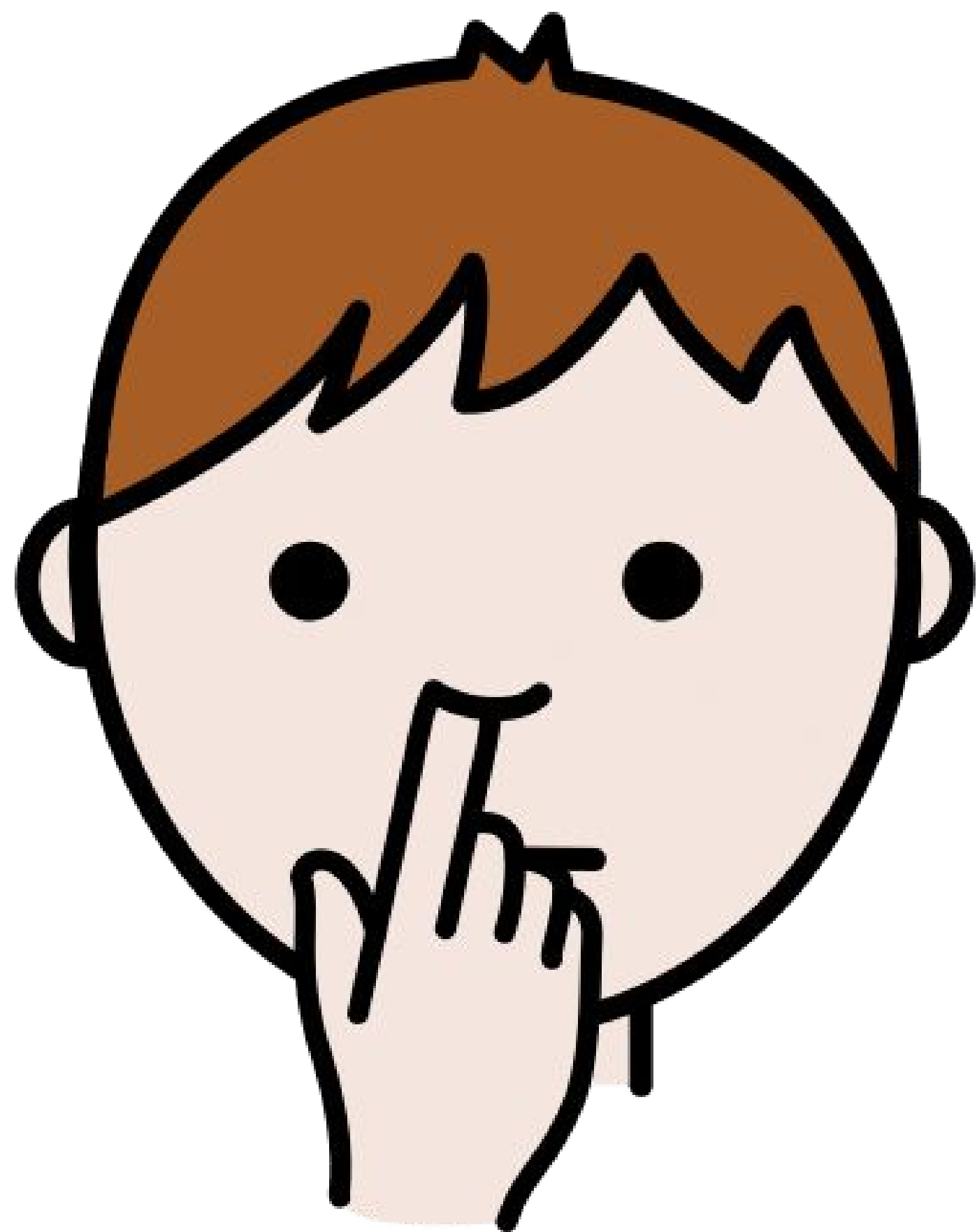






# Comment bien se moucher?

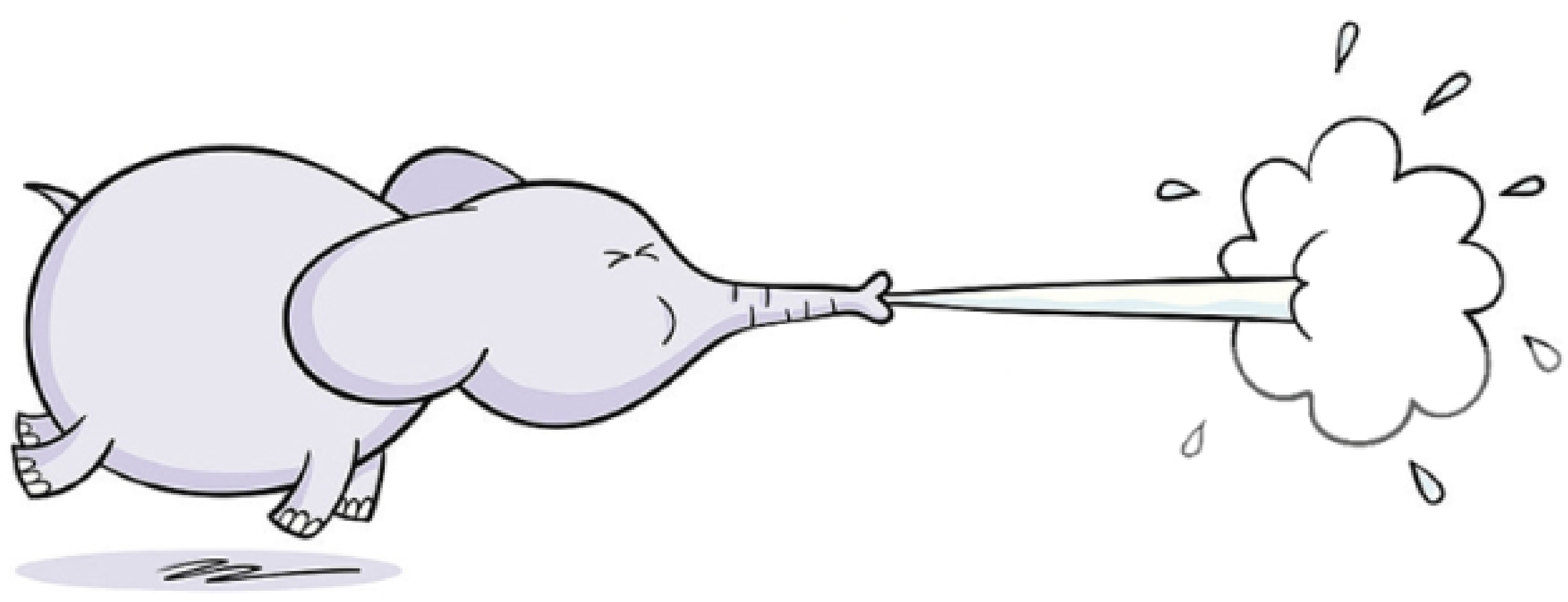
## 1 - Boucher une narine



## 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:

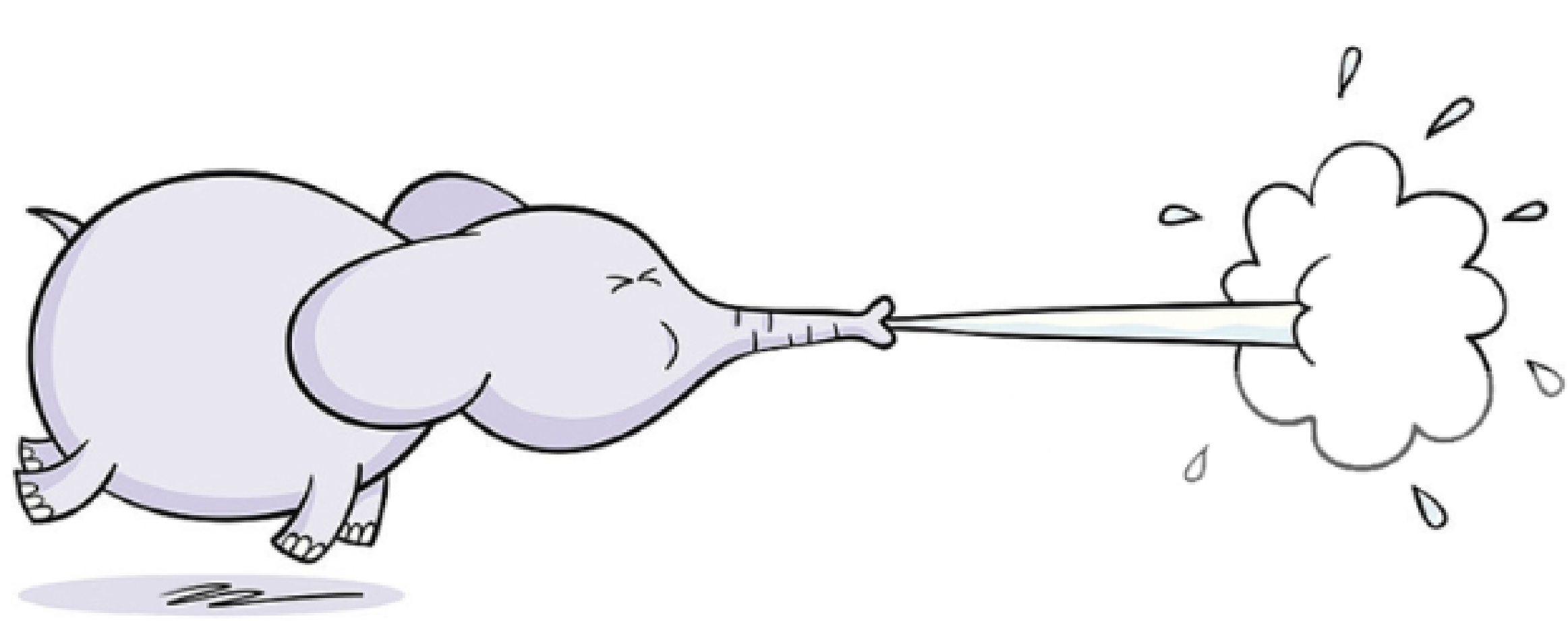
- je lave mon nez



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

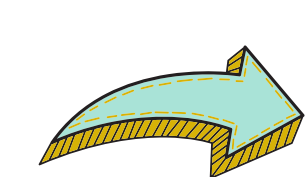
- je me mouche
- je masse les ailes du nez en tapotant avec les doigts  
(on étire les environs du nez, des narines jusqu'aux tempes)
- je fais le bruit du cochon pour enlever les mucosités
- je sens des odeurs  
(parfum, gel douche, shampoing, dentifrice...)





# 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

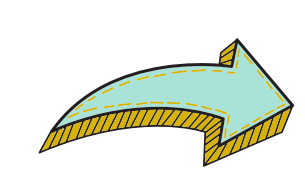


Je peux utiliser ma main pour fermer le nez ou la bouche



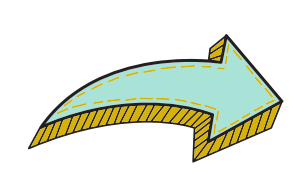
### Je mets un petit miroir sous mon nez

- je souffle dessus pour faire de la buée



### Je souffle avec la bouche sur

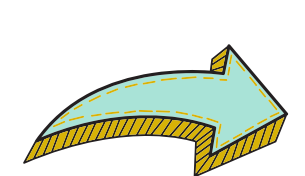
- un petit pompon 
- un petit bout de papier 
- une plume 



### Je fais la même chose avec le nez



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

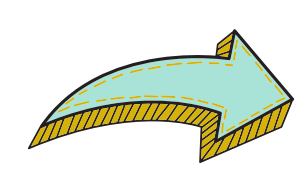


### Je joue au "loto des odeurs"

- je reconnais des odeurs en inspirant fort par le nez



Je garde la bouche bien fermée

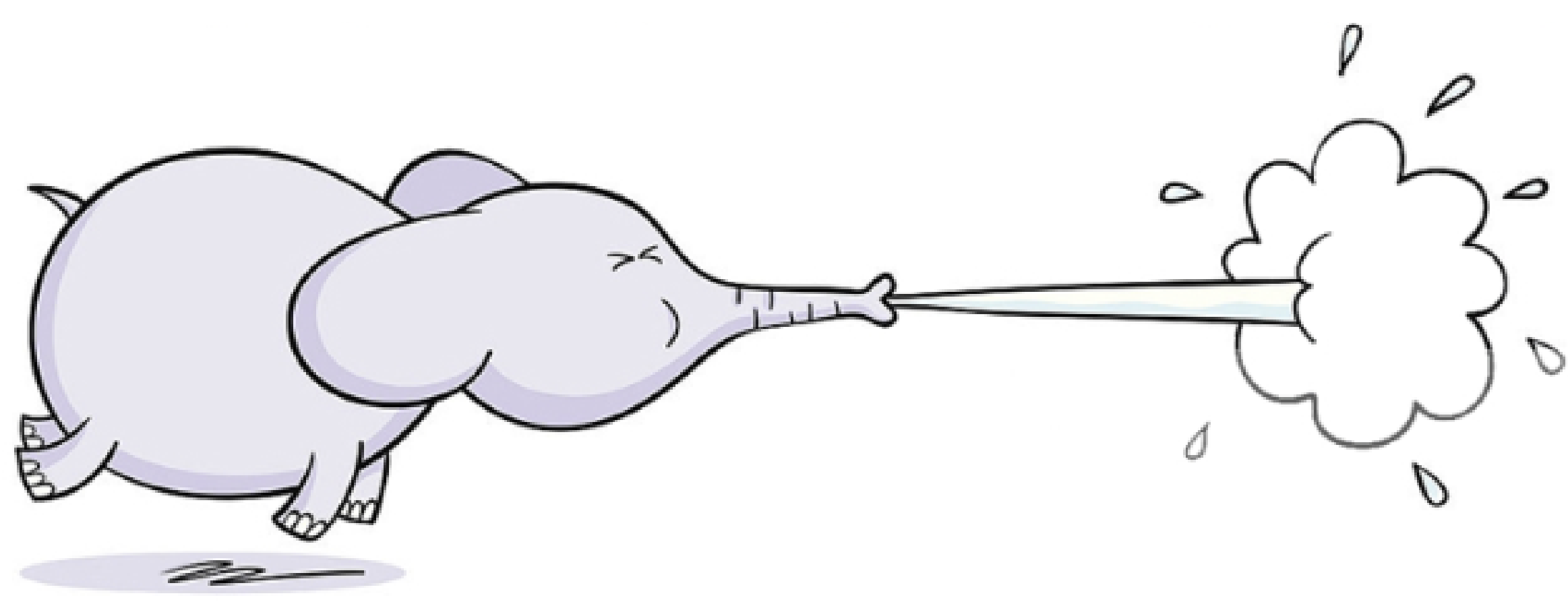


### Je me mouche narine par narine

- 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

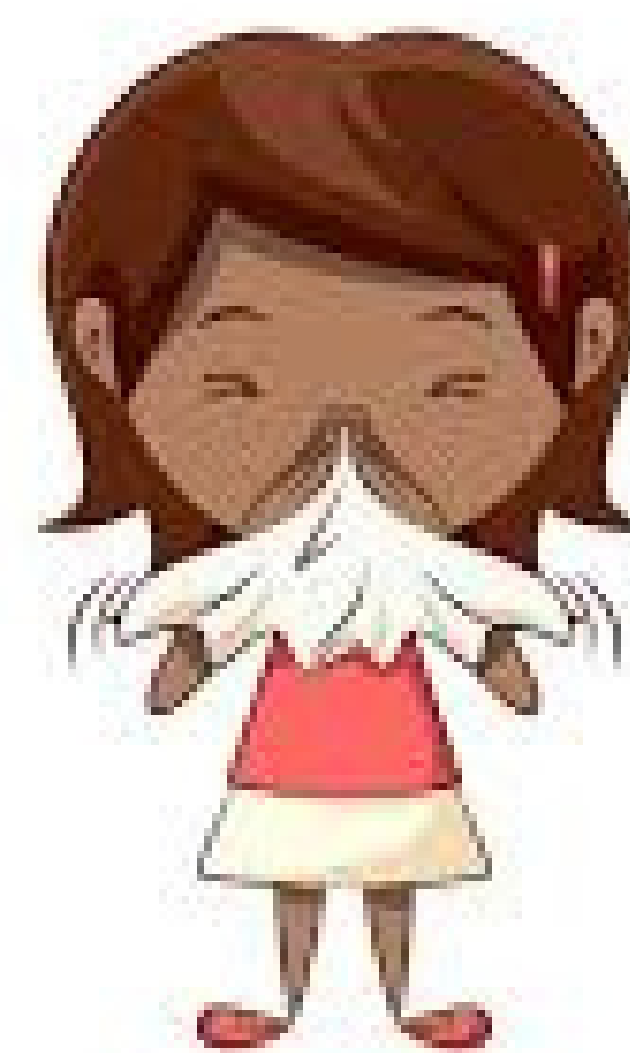






# ***bibliographie et liens utiles***

- <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)