

La bronchiolite pas de panique !



Guide à l'usage des familles



Sommaire

P. 2

- C'est quoi la bronchiolite ?
- Comment se présente la bronchiolite ?
- Que faire ?

P. 3

- A quoi sert la kinésithérapie respiratoire ?

P. 4

- Comment se passe une séance de kinésithérapie respiratoire ?

P. 6

- Comment aider mon bébé ?

P. 8

- Comment éviter que mon bébé rechute ?

P. 9

- Quand mon enfant doit-il revoir un médecin ?
- Quand emmener mon enfant à l'hôpital ?

P. 10

- Puis-je sortir mon bébé pour l'emmener chez le kiné quand il a une bronchiolite ?
- La bronchiolite est-elle due à une poussée dentaire ?
- Puis-je faire moi-même la kinésithérapie ?

P. 11

- Mon enfant sera-t-il asthmatique plus tard ?

C'est quoi la bronchiolite ?

La bronchiolite touche les enfants de moins de 2 ans. C'est une maladie des poumons due à un virus. Elle provoque une fabrication importante de glaires qui vont gêner la respiration de l'enfant et le faire tousser. C'est une maladie qui nécessite rarement une hospitalisation. Elle dure en général plusieurs jours mais l'enfant peut continuer à tousser légèrement pendant quelques semaines.

Comment se présente la bronchiolite ?

Le plus souvent, le bébé :

- ☞ respire mal,
- ☞ fait du bruit lorsqu'il respire,
- ☞ tousse, dort mal, pleure, s'agite,
- ☞ a du mal à boire son biberon.

Mais ces signes peuvent venir d'un autre problème : c'est pourquoi l'avis d'un médecin est indispensable.

Que faire ?

Il faut amener votre enfant chez un médecin qui l'examinera afin de vérifier s'il s'agit vraiment d'une bronchiolite. Si c'est le cas, il lui prescrira alors une prise en charge adaptée ou l'adressera à l'hôpital, en fonction de son état. Généralement, le médecin va prescrire des séances de kinésithérapie respiratoire, le plus souvent quotidiennes.

A quoi sert la kinésithérapie respiratoire ?

Le kiné va intervenir sur votre enfant :

- ☞ pour l'aider à **évacuer les glaires** qui sont dans les poumons et qui gênent sa respiration,
- ☞ pour **dégager son nez** et vous montrer comment faire : les bébés de moins de 6 mois respirent surtout par le nez, il faut donc qu'il soit bien dégagé, en particulier **avant les repas**,
- ☞ pour **surveiller son état** : il vous indiquera en cas de besoin si vous devez retourner voir le médecin traitant ou si votre bébé doit être hospitalisé.

3

Le kiné vous donnera également des conseils pour vous aider à passer au mieux ce moment difficile.



Comment se passe une séance de kinésithérapie respiratoire ?



En général, il y a trois temps.

4



1^{er} temps :

Le lavage du nez :

Si besoin, le kiné mettra quelques gouttes de sérum physiologique (eau salée) dans le nez de votre enfant, puis il le fera renifler en lui fermant la bouche pour lui dégager le nez.



2^{ème} temps :

Le désencombrement bronchique :

Par des pressions des mains au niveau des côtes et du ventre, le kiné va faire sortir l'air des poumons pour faire remonter les glaires vers la gorge.

3^{ème} temps :



La toux provoquée :

Elle n'est pas systématique. Le kiné peut provoquer la toux de votre enfant en effectuant des pressions à la base du cou, pour faire remonter les glaires vers la bouche. Une fois dans la bouche, les glaires seront le

plus souvent avalées et évacuées par les selles. Il n'est donc pas indispensable de recueillir les glaires pendant la séance.

5



Tous ces gestes ne plaisent pas toujours à votre bébé qui va souvent pleurer pour exprimer son mécontentement.

Ces techniques de kiné peuvent être impressionnantes mais ne sont ni douloureuses ni dangereuses.

Un gros câlin et tout sera oublié !

Comment aider mon bébé ?

👉 en lui facilitant la prise de ses biberons

Lors d'une bronchiolite, les bébés se nourrissent moins bien, ce qui peut provoquer une **déshydratation** (manque d'eau dans le corps). Il faut donc **fractionner ses repas**, c'est à dire lui donner la même quantité mais en plusieurs fois.

6

👉 en l'installant correctement dans son lit

Votre bébé doit être couché sur le dos. Il faut en plus qu'il ait le **haut du corps relevé**. Pour l'installer dans cette position, vous pouvez utiliser un coussin spécial (coussin de proclive) louable en pharmacie. Vous pouvez aussi mettre un coussin sous le matelas et un autre sous les jambes comme sur le dessin ci-contre. Il faut aussi veiller à ce qu'il soit bien calé pour ne pas qu'il glisse dans le lit, et à ce qu'il ne soit pas trop couvert.



👉 en évitant de lui faire respirer de la fumée de cigarette

Vous devez **éviter** de lui faire respirer la **fumée de cigarette** et l'odeur du tabac sur les vêtements ou dans la voiture, qui sont irritantes pour les poumons et qui aggravent donc la bronchiolite. Si vous souhaitez des informations pour arrêter de fumer, n'hésitez pas à contacter :

TABAC INFO SERVICE au 0 825 309 310
ou sur internet : www.tabac-info-service.fr

en lui nettoyant le nez

Vous l'aidez à mieux respirer en lui lavant le nez avec du sérum physiologique comme le kiné (voir ci-dessous). Le lavage du nez est très important, surtout **avant les repas et le coucher**, pour que votre enfant puisse prendre correctement son biberon et mieux dormir. N'hésitez pas à demander au médecin ou au kiné de vous montrer précisément comment faire.

1^{ère} étape :

Fermez la bouche de votre bébé et tournez-lui la tête sur le côté.



7

2^{ème} étape :

Instillez quelques gouttes de sérum physiologique au moment où il inspire (quand l'air entre dans ses narines).



Ces étapes peuvent être répétées plusieurs fois si nécessaire.

Comment éviter que mon bébé rechute ?

👉 **Se laver souvent les mains.**

👉 **Eviter de lui faire respirer la fumée des cigarettes.**

👉 Eviter que votre enfant soit embrassé sur le visage par ses frères et soeurs ou toute personne **enrhumée**.

8

👉 Eviter de l'emmener dans des **lieux publics** où il peut être en contact avec de nombreuses personnes.

👉 Eviter d'utiliser des biberons, couverts et sucettes... sans les avoir **nettoyés** juste avant.

👉 Lui **laver le nez dès qu'il est bouché** avec un produit qui convient (demander conseil au pharmacien, au médecin ou au kiné).

👉 **Aérer** sa chambre tous les jours.

👉 Veiller à ce que la température de sa chambre ne dépasse pas **19° C**.

👉 **L'allaiter le plus longtemps possible** : le lait maternel contient des éléments permettant de combattre les virus.



Ces mesures sont nécessaires mais peuvent ne pas être suffisantes. En cas de récurrences, parlez-en au kiné et au médecin.

Quand mon enfant doit-il revoir le médecin ?

En général, le kiné vous l'indiquera, mais si votre enfant :



- ☞ refuse ses biberons ou perd du poids,
- ☞ a des diarrhées (selles liquides) ou des vomissements,
- ☞ change de comportement : s'il est agité ou somnole (dort tout le temps),
- ☞ a de plus en plus de mal à respirer,
- ☞ a une température qui augmente (plus de 38,5° C pendant 2 jours),
- ☞ a beaucoup de glaires depuis plus de 10 jours,

☞ **il faut consulter à nouveau le médecin.**

Quand emmener mon enfant à l'hôpital ?

Lorsque le médecin ou le kiné vous l'indique. En effet, il ne faut pas hésiter à revoir le médecin traitant ou un médecin de garde, qui saura si votre enfant a besoin d'être hospitalisé. Seulement 1 % des cas nécessitent une hospitalisation. Le kiné peut aussi être amené à envoyer votre enfant aux urgences s'il estime que c'est nécessaire. Pour trouver un médecin de garde, composez le **15**, ou le **112** depuis un portable.

Puis-je sortir mon bébé pour l'emmener chez le kiné quand il a une bronchiolite ?



Oui, sans aucun problème. Même si votre enfant a de la fièvre, vous pouvez l'emmener chez le kiné qui pourra alors le soigner à son cabinet dans de meilleures conditions. Si sa température est élevée (39° C ou plus), il faut lui donner un médicament pour faire baisser la fièvre, avant d'aller chez le kiné.

10

La bronchiolite est-elle due à une poussée dentaire ?

Non, la bronchiolite est due à un virus qui se développe dans les poumons. L'apparition de la maladie est favorisée par la respiration de la fumée de cigarette, mais la poussée dentaire n'a aucun rapport avec la bronchiolite.

Puis-je faire moi-même la kinésithérapie ?



Surtout pas ! Ces techniques demandent une formation spécifique et ne doivent en aucun cas être faites par vous-même ou toute autre personne n'ayant pas une formation en kinésithérapie respiratoire.

Mon enfant sera-t-il asthmatique plus tard ?

A partir de 3 bronchiolites, la question d'un asthme du nourrisson se pose. Il est important de signaler ces rechutes au médecin traitant. L'asthme est une maladie qui nécessite une bonne prise en charge et un suivi régulier.

Pour plus d'informations sur l'asthme du nourrisson, vous pouvez consulter le livret ci-dessous, disponible chez votre médecin, votre pharmacien ou votre kiné.

11



Vous pouvez également télécharger ce livret et des vidéos d'information sur internet :

@ www.asthmedunourrisson.org

Comment trouver un kiné de garde
les week-ends et les jours fériés ?

www.bronchiolite.org

ou

0 820 825 600

Service 0,06 € / min
+ prix appel

Il est indispensable de consulter un médecin
avant de débuter une kinésithérapie respiratoire.

**Pour trouver un médecin de garde, composez le 15,
ou le 112 depuis un portable.**

Le Réseau de santé respiratoire Nouvelle-Aquitaine regroupe près de
1 500 professionnels de santé. Il a pour missions :

☞ **d'organiser le tour de garde des kinésithérapeutes** de ville pendant
les week-ends et jours fériés de novembre à avril,

☞ **de former tous les kinés du tour de garde** ainsi que les médecins de
ville et les pharmaciens,

☞ **d'informer les familles sur la bronchiolite**, l'asthme du nourrisson et
les meilleures façons pour elles d'aider leur enfant,

☞ **de repérer les nourrissons à profil asthmatique** et d'en informer le
médecin traitant et la famille.

AquiRespi est un réseau de santé financé par l'Agence Régionale
de Santé (ARS).