

Fiche d'information : bronchiolite / rhinite du nourrisson

Qu'est-ce que la bronchiolite ?

La bronchiolite est une infection virale fréquente, responsable de difficultés respiratoires. Elle touche surtout les nourrissons en automne et en hiver. Le virus se transmet par la toux, la salive, les mains et les objets contaminés. Chez les plus grands ou les adultes, le virus provoque souvent un simple rhume ou bronchite. Les signes les plus fréquents sont un nez bouché, une toux sèche avec respiration sifflante et rapide, parfois une fièvre, une difficulté à boire ou à s'alimenter, ainsi qu'une fatigue avec pleurs et sommeil perturbé. La phase aiguë dure environ 10 jours, mais la toux peut persister jusqu'à 4 semaines.

Comment aider votre bébé à mieux respirer ?

1. **Lavage du nez** avec du sérum physiologique plusieurs fois par jour et avant chaque repas. Vidéo en scannant le QR code 

 - Allongez le bébé sur le côté ou sur le ventre, tête tournée.
 - Injectez le sérum dans la narine supérieure (celle du haut).
 - Laissez ressortir le liquide par l'autre narine, puis essuyez.
 - Répétez de l'autre côté.

2. **Repas fractionnés** : proposez des volumes plus petits mais plus fréquents.
3. **Surveillance de la température** : matin et soir.
4. **Aération** : aérez chaque jour la chambre et gardez-la à environ **19 °C**.
5. **Ne pas surchauffer** l'habitation, pas de tabagisme passif.

La kiné respiratoire n'est plus systématique. Il n'est plus recommandé de surélever la tête du matelas, car cela peut faire glisser le bébé ou provoquer une mauvaise position de sa tête. Les médicaments contre la toux sont contre-indiqués.



Vidéo CHU Bordeaux



Vidéo CHU Besançon



Site Ameli

Contactez rapidement un médecin si, malgré le lavage de nez :

- votre bébé **respire plus vite** (évaluation au calme, hors des biberons, pleurs, toux)
- OU il respire avec effort : **thorax qui se creuse** (évaluation au calme, voir QR code )
- OU il s'alimente moins bien (**boit < 50 % de ses biberons** sur 3 repas consécutifs)

Appelez le 15 ou allez aux urgences si :

- pauses respiratoires
- lèvres ou extrémités bleues
- grande gêne pour respirer, respiration lente
- somnolence inhabituelle, bébé peu réactif ou ne réagissant plus



Vidéo creux thorax

Prévention et gestes barrières

- Lavez-vous les mains avant et après avoir touché votre bébé.
- Évitez de l'embrasser sur le visage si vous êtes enrhumé.
- Portez un masque en cas de toux ou de rhume.
- Nettoyez régulièrement tétines, biberons, doudous et jouets.
- Aérez les pièces quotidiennement.
- Évitez lieux publics, pièces surpeuplées et contacts avec des personnes malades.
- Ne fumez jamais dans le logement ni à proximité de l'enfant.

