La bronchiolite : pas de panique!



Guide à l'usage des familles







Sommaire

P. 2

C'est quoi la bronchiolite?

Comment se présente la bronchiolite ?

P.3

A quoi sert la kinésithérapie respiratoire ?

P. 4

Comment se passe une séance de kinésithérapie respiratoire ?

P. 6

Comment aider son bébé ?

P. 8

Que faire pour éviter que mon bébé n'attrape pas à nouveau une bronchiolite ?

P. 9

Quand mon enfant doit-il revoir le 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 ?

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 0 à 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. Ces glaires vont le faire tousser, surtout la nuit. C'est une maladie sans gravité qui nécessite rarement une hospitalisation (moins de 1% des cas) si le traitement est réalisé correctement. Bien traitée, la bronchiolite est en général de courte durée (une dizaine de jours). 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 qu'il s'agit vraiment d'une bronchiolite. Si c'est le cas, il lui prescrira alors un traitement adapté ou l'adressera à l'hôpital en fonction de son état.

Le plus souvent le médecin va prescrire des séances de kinésithérapie respiratoire.

Les séances de kinésithérapie doivent être faites le plus souvent tous les jours.

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 déboucher son nez et vous montrer comment faire : de 0 à 3 mois les bébés 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.

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.



1er temps:

le lavage du nez : en cas de 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 déboucher 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 :
le kiné va 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 par votre enfant et se dirigeront vers l'estomac. Elles seront alors digérées ou évacuées par les selles. Il n'est donc pas utile de recueillir les glaires pendant la séance.



Tous ces gestes ne plaisent pas toujours à votre bébé qui va souvent pleurer pour exprimer son mécontentement, il n'a pas l'habitude d'être soigné comme cela.
Ces techniques de kiné sont spectaculaires mais non 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

en évitant de lui faire respirer de la fumée de cigarette

Vous devez éviter de lui faire respirer la fumée de cigarette qui est très irritante pour les poumons et qui aggrave 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

(coût d'une communication locale).



en aérant régulièrement et en contrôlant la température de la chambre La température de la chambre ne doit pas être supérieure à 19°C. Sinon, la multiplication du virus est favorisée. De même, en aérant régulièrement, on remplace l'air porteur de virus et de poussières par un air propre.

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 comme sur le dessin (voir ci-contre). Il faut aussi veiller à ce qu'il ne soit pas trop couvert. N'hésitez pas à demander des explications au médecin ou au kiné.

Dans tous les cas, vous devez suivre scrupuleusement les conseils du médecin et du kinésithérapeute.

en lui nettoyant le nez

Vous l'aiderez 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, pour que votre enfant puisse prendre correctement son biberon. 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.



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





Que faire pour éviter que mon bébé n'attrape pas à nouveau une bronchiolite ?

- Se laver souvent les mains.
- Éviter de lui faire respirer la fumée des cigarettes.
- Éviter que votre enfant soit embrassé sur le visage par ses frères et sœurs ou toute personne enrhumée.
- Éviter de l'emmener dans des lieux publics où il peut être en contact avec de nombreuses personnes.
- Éviter 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 à votre médecin ou à votre 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.

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 (colique) ou des vomissements
- change de comportement : s'il est agité ou somnolent (dort tout le temps)
- respirer a de plus en plus de mal à respirer

il faut consulter à nouveau le médecin.

Quand emmener mon enfant à l'hôpital ?

Quand 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.

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 le traiter dans de meilleures conditions.

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 des cigarettes, 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 réalisées par vous-même ou toutes autres personnes n'ayant pas une formation en kinésithérapie respiratoire.

Mon enfant sera-t-il asthmatique plus tard?

A partir de 3 bronchiolites et dans certaines conditions la question d'un asthme du nourrisson se pose. Il est important de signaler ces rechutes au médecin traitant qui fera alors un bilan. L'asthme est également une maladie bénigne si le traitement est correctement suivi. 20 à 25 % des asthmes du nourrisson évoluent vers un asthme du grand enfant. Le fait de respirer la fumée de cigarette en est une des causes.



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

Le Réseau Bronchiolite d'Aquitaine regroupe près de 500 professionnels de santé, kinésithérapeutes et médecins, issus de la ville comme de l'hôpital. Il a pour mission :

- d'organiser le tour de garde des kinésithérapeutes de ville pendant les week-ends et jours fériés de l'épidémie de bronchiolite (de novembre à avril). Ainsi, 29 à 35 kinés sont de garde, dans leurs cabinets, chaque week-end et jour férié en fonction de l'épidémie.
- de former tous les kinés du tour de garde (formation obligatoire) aux techniques de rééducation respiratoire validées, ainsi que les médecins de ville et les pharmaciens.
- de garantir la meilleure prise en charge possible des nourrissons grâce à une charte éthique et professionnelle qui engage les kinésithérapeutes du réseau dans une démarche qualité de prise en charge des nourrissons et de leur famille.
- d'informer les familles sur la bronchiolite et la meilleure façon pour elles d'aider leur enfant. C'est dans ce but qu'a été élaborée la présente brochure, qui a reçu le 1^{er} prix du concours du meilleur document d'éducation du patient lancé par la revue KINÉSITHÉRAPIE.

Pour ces actions, le Réseau Bronchiolite Aquitaine bénéficie d'un financement des Fonds d'Aide à la Qualité des Soins de Ville, cogérés par l'Union Régionale des Caisses d'Assurance Maladie et des représentants des professionnels de santé libéraux.

Pour trouver un kiné de garde les week-ends et jours fériés :



0,12 € TTC la minute

Aquitain Bronchiolite et Asthme du

Service fonctionnant de novembre à avril. Il est indispensable de consulter un médecin avant de débuter une kinésithérapie respiratoire.

Nourrisson Pour trouver un médecin de garde, composez le $15\,$