Centre pédiatrique des Cèdres

Préparation du sérum physiologique « maison »

Ingrédients

Pour 1 litre de solution :

- 1 litre (4 tasses) d'eau du robinet
- 10 ml (2 c. à thé) de sel *
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

* **Attention au choix du sel :** le sel de table contient généralement de l'iode et des agents antiagglomérants qui peuvent irriter la muqueuse nasale. Privilégiez un sel sans iode ni additifs, par exemple du sel à marinade.

Préparation

1. Faites bouillir l'eau à gros bouillons pendant 10 minutes.
2. Laissez refroidir l'eau.
3. Ajoutez le sel et le bicarbonate de soude à l'eau bouillie refroidie.
4. Mélangez jusqu'à dissolution complète.
5. Versez la solution dans un contenant en verre propre muni d'un couvercle hermétique.

Conservation

La solution peut être conservée jusqu'à 7 jours au réfrigérateur.

Chaque soir :

- Agitez le contenant afin de bien mélanger la solution ;
- Prélevez uniquement la quantité nécessaire pour les 24 heures suivantes ;
- Conservez cette quantité à température ambiante pendant la nuit, afin qu'elle soit prête à l'emploi le lendemain matin.

Jetez toute solution laissée à température ambiante depuis plus de 24 heures.

Hygiène

Pour éviter toute contamination entre les membres de la famille :

- Répartissez la solution dans de petits contenants ou bouteilles propres ;
- Attribuez un contenant à chaque enfant et identifiez-le à son nom ;
- Ne partagez pas les seringues, bouteilles ou autres dispositifs d'irrigation nasale.

Cette solution convient à toute la famille. Vous pouvez doubler ou tripler les quantités en respectant les mêmes proportions.

Quantité à utiliser pour chaque rinçage nasal

Prématuré	1 à 3 ml
Moins de 6 mois	3 à 5 ml
Plus de 6 mois	5 à 10 ml

Important : Effectuez le rinçage doucement, sans exercer une pression excessive lors de l'administration de la solution.

Références : CHU Sainte-Justine, Montréal — www.chusj.org