

LE LAVAGE DE NEZ

POURQUOI SE LAVER LE NEZ ?

- Le nez est en première position pour la protection de l'organisme contre les agressions extérieures : poussières, fumées, microbes...
- Un lavage régulier permet d'en éliminer une grande partie, notamment après une journée de travail dans la poussière.

QUEL PRODUIT **UTILISER** ?

Au choix :

- des ampoules de 5 ou 10 ml de sérum physiologique.
- un flacon spray d'eau de mer (par exemple), avec embout personnel.

DANS QUEL ORDRE **PROCÉDER** ?

- Se moucher une narine après l'autre.
- Laver chaque narine la tête inclinée du côté du lavage.
- Laisser s'écouler en baissant la tête.
- Terminer par un mouchage, non violent, de chaque narine.