

Nez et Sinus - Comment les entretenir ?

Sujets aux rhumes & autres sinusites? Ceci est pour vous!!!

Amis plongeurs & plongeuses, Hockeys & autres sous-marins, il est indispensable d' avoir les sinus & les narines dégagées, pour faire les compensations sans douleurs.

Je rappelle que la compensation (appelée, à tort, décompression)doit se faire DÈS 40CM de profondeur!!!

Une méthode très simple et qui ne coûte quasiment rien peut vous éviter ces désagréments. Il s' agit du **Jala neti**, une technique de nettoyage du nez avec de l' eau salée qui est utilisée par les yogis depuis des millénaires.

Un peu d' explications..



Pour ceux d' entre vous qui ne voient pas comment est l' intérieur des cavités nasales, l' idée de faire passer de l' eau tiède salée dans ses narines peut sembler saugrenue..

En fait, la première barrière contre les bactéries sont les petits cils qui empêchent les particules les plus larges de rentrer dans le nez. Ces cils sont normalement nettoyés lors de la respiration, et lorsqu' on se mouche, mais parfois, à cause d' une accumulation de poussières, ils se collent et ont donc besoin d' être nettoyés.

La totalité des cavités nasales est recouverte de mucus, depuis le nez jusqu' à la gorge, dont le rôle est de capturer les particules les plus fines et les bactéries. Le mucus sale est ensuite soit mouché, soit expulsé en toussant, soit avalé (beuark...)

Les cavités des sinus quant à elles sont un filtre encore plus perfectionné qui, si elles s' infectent, peuvent sécréter un mucus liquide qui a pour rôle d' éliminer les germes. Lorsqu' il y a un encombrement, c' est la sinusite, qui peut être temporaire ou chronique.

Comment nettoyer son nez avec le Jala neti?

Comment utiliser votre neti pot (parfois aussi appelé lota)?

Et d'abord qu' est ce que c' est que cette bête là? Alors ça ressemble à ça :



On en trouve en pharmacie. & pas forcément bleu schtroumpf.
(Mais une gourde souple de cycliste fait aussi l' affaire...)

1 Vous pouvez (et c'est même recommandé) utiliser le neti pot au dessus du lavabo (pour les filles: avant de vous maquiller sinon ça risque de couler!) ou même sous la douche. Remplissez votre neti pot avec de l'eau tiède (pas chaude, la température doit être agréable, testez la température sur votre main auparavant!).

2 Ajoutez du sel fin, une cuillère à café suffit pour un neti pot d' un demi litre ; ce dosage correspond à 0.9% de salinité, qui est le même taux que celui du sang et est donc une solution isotonique. Bien mélanger le sel jusqu'à dissolution totale.

L'eau salée nettoie parfaitement les impuretés et elle a une pression osmotique beaucoup plus élevée que l'eau ordinaire, ce qui évite une absorption par les membranes et les vaisseaux sanguins délicats du nez. Vous pouvez aussi acheter du sérum physiologique en pharmacie à la place.

3 Mettez l' extrémité du neti pot dans votre narine droite, en l' insérant bien. Ouvrez la bouche et respirez doucement par la bouche.

4 Penchez-vous en avant jusqu' à ce que la pointe du nez soit le point le plus bas de votre tête, puis penchez la tête sur le côté, pour que la narine gauche soit le point le plus bas du nez. Penchez doucement, sinon l' eau va aller directement sur votre visage! Il faut que l' extrémité de votre neti pot reste bien insérée dans votre narine, pour que l'eau ne fuie pas. Continuez à respirer par la bouche tant que l' eau coule. Si vous buvez la tasse , c'est que vous aviez la tête trop relevée. Après quelques secondes, l' eau s' écoulera de votre narine gauche. Continuez à respirer doucement par la bouche. Au bout de 20 - 30 secondes, la moitié du contenu du neti pot se sera écoulée, enlevez-le de votre narine droite, et redressez vous.

5 Avant de passer à l' autre narine, mouchez vous très doucement pour évacuer l' eau et le mucus. Il est très important que vous ne vous mouchiez pas fort, autrement vous risquez d' envoyer de l' eau vers les oreilles et les sinus. Vous devez seulement souffler dou-ce-ment vers le lavabo pour vous débarrasser de l'eau qui est restée dans le nez. Ne pincez pas les narines lorsque vous soufflez.

6 Répétez les étapes 3 & 4 ci dessus, mais cette fois ci avec la narine gauche. Quand le neti pot est

vide, redressez-vous, soufflez doucement par les narines, et préparez-vous à sécher votre nez.

7 Si après avoir fini ces étapes vous sentez toujours que le nez est bouché, vous pouvez répéter la même séquence plusieurs fois jusqu'à ce qu'il se dégage.

8 Faites toujours les deux narines en alternant, cela permet au mucus de se dissoudre plus facilement.

9 Séchage du nez

Le séchage du nez est une **étape primordiale**, et il ne faut **jamais la sauter**.

Penchez-vous en avant et penchez la tête vers le sol (ou le lavabo ; -), pour laisser l' eau résiduelle s'écouler pendant 10 - 20 secondes. Puis dirigez votre nez vers vos genoux (tiens, on dirait du yoga, c'est 2 en 1). Inspirez doucement par la bouche, et expirez par le nez une dizaine de fois.

Ensuite redressez-vous, et faites des respirations rapides par les narines ; d' abord 10 respirations avec les deux narines, en forçant un peu plus sur l' expiration. Puis fermez la narine droite avec un doigt et faites 10 respirations rapides par la narine gauche, puis faites l' inverse. Finissez par 10 respirations avec les deux narines ensemble.

Cela devrait suffire à sécher votre nez; si vous sentez que ce n' est pas suffisant, répétez le même processus encore une fois. Attention, si vous ne séchez pas votre nez vous risquez de développer un rhume sous quelques heures (un comble!).

Pour quelles affections le jala neti est-il efficace?

C' est dans les cas de sinusite, , les rhumes, les maux de tête, rhinites allergiques que l' usage du neti pot donne les meilleurs résultats; en plus c' est écologique, bon marché, et sans danger!