

# Le mouchage : Pourquoi ? comment ?



## Par quoi commencer ?

1. On commence par lui faire sentir des odeurs. Savoir se moucher en expirant, c'est d'abord comprendre le mécanisme de la respiration, et donc de l'inspiration. Testez différentes odeurs, par exemple en cuisinant.
2. Lui proposer de voir ce qui sort de son nez lors du mouchage. Ce n'est pas très beau à voir mais celui lui permettra de comprendre ce qu'il évacue. Mouchez-vous devant lui afin qu'il puisse bien voir les différentes étapes.
3. Faites des jeux de souffle par la bouche : souffler dans une paille, sur un coton d'ouate, faire des bulles... Vous avez besoin d'idées ? n'hésitez pas à nous contacter !
4. Faire des jeux de souffle par le nez : Une fois que la bouche est assez efficace pour l'exercice précédent, faites de même avec le nez. C'est plus difficile car la bouche doit bien

rester fermée ⚠

Si vous entendez bien l'air passer par le nez lors de ces exercices, vous pouvez passer au mouchoir.

## Etapas suivantes :

Le mouchage avec une narine, puis l'autre, bien placer le mouchoir, essuyer le nez après le mouchage...



Toutes ces étapes prennent du temps ! Elles nécessitent une coordination parfaite entre plusieurs gestes, et cela s'installe au fur et à mesure ⚠.

## **Pourquoi se moucher ?**

C'est important pour éviter l'accumulation de mucus dans les voies respiratoires, et qu'ils descendent ensuite vers les bronches. Il est important aussi car cela facilite la respiration nasale, essentielle à la bonne oxygénation de notre cerveau, et a une bonne tonicité de la sphère buccale. En respirant par la bouche, on perturbe le développement dentaire, le tonus de la bouche, le sommeil, la mémorisation etc...

La respiration par le nez permet de filtrer l'air inspiré, de l'humidifier et de le réchauffer.

## **ASTUCES :**

- Rendez le mouchage agréable : pour que l'enfant apprécie ce moment, faites-le avec lui 😊
- N'utilisez pas de mouche-bébé lorsqu'il est assez grand pour se moucher seul, c'est un appareil passif qui peut aggraver le nez de votre enfant. De plus, cela le rendra plus autonome 😊
- N'hésitez pas à le faire moucher le plus souvent possible, ainsi il se rendra compte qu'il en aura besoin lorsque son nez sera trop encombré.
- N'hésitez pas à montrer comment faire, alliez le geste à la parole 😊