

Profitez des bienfaits du rinçage du nez avec



Yogi's
NoseBuddy®



Douche nasale

**Neti - une technique
de yoga qui rafraîchit !**

Recommandé en cas de nez bouché,
de rhume, de sinusite, d'allergie,
d'asthme etc. - ou bien pour une
plus grande clarté mentale.



*Le meilleur
ami du nez™*

Veillez lire le mode d'emploi avant d'utiliser le *NoseBuddy*®

Voici la façon de se rincer le nez avec **NoseBuddy**®

Nettoyez le pot et la cuillère avec de l'eau propre et chaude avant de vous en servir la première fois.

1 Mettez une mesure rase de sel dans le NoseBuddy (4,5 g)

Utilisez du sel fin (table/cuisine), de préférence sans additifs, notamment d'iode ou d'anti-agglomérant. Du gros sel pourrait servir, mais soyez sûr qu'il se dissolvait complètement. Nous recommandons le sel minéral (provenant des mines), car certaines personnes peuvent développer une réaction au sel marin, comme congestion nasale ou écoulement nasal.

2 Remplissez le pot d'eau propre et tiède jusqu'au trait (0.5 litre)

Faites d'abord bouillir de l'eau (pendant 1 minute) et laissez refroidir à une température de confort (température tiède/corps) ou utilisez de l'eau distillée ou stérilisée chaude ou tiède.

Si vous vous trouvez dans un endroit au climat tempéré et que l'eau du robinet est de grande qualité, et que vous choisissez d'utiliser cette eau, laissez couler quelque temps (½-1 minute) avant de remplir le pot. Si l'eau du robinet est de mauvaise qualité, sous un climat chaud ou si elle est fortement chlorée, nous recommandons de toujours la faire bouillir avant utilisation ou de recourir à de l'eau distillée ou stérilisée.

En cas de muqueuse sèche, par exemple après un long voyage en avion, vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile végétale, notamment de l'huile d'amande douce ou de sésame.

3 Remuez. Tout le sel doit être complètement dissout

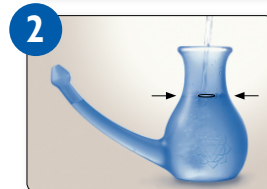
L'eau a désormais la même concentration de sel que les cellules du corps. Il s'agit d'une solution isotonique, c'est à dire contenant 0,9 % de sel. La teneur correcte en sel et la bonne température garantissent un rinçage agréable.

4 Rincez le nez

Insérez le bout du bec du NoseBuddy dans une narine de façon à ce qu'il soit bien ajusté à celle-ci. Respirez calmement par la bouche. Au-dessus d'un lavabo, inclinez la tête et le buste en avant.

Tournez la tête légèrement vers le côté et levez le pot en suivant le mouvement de la tête. L'eau va maintenant entrer par une narine et sortir par l'autre. Versez une moitié du pot dans chaque narine.

Mouchez-vous délicatement après avoir nettoyé chaque narine (voir étape 6). Si vous avez besoin d'un nettoyage du nez plus important, vous pouvez utiliser un pot entier pour chaque narine.



5



5 Laissez le reste de l'eau s'évacuer

Inclinez-vous en avant le tronc courbé en avant, la tête détendue vers le bas, de façon à faire sortir l'eau du nez. Tamponnez avec un mouchoir en papier.

Si vous connaissez le yoga, vous pouvez adopter la posture du clown ou la posture sur la tête.*

6 Mouchez-vous

Mouchez le nez une narine après l'autre. Soufflez légèrement et par à-coups, mais pas trop fort.

Puis terminez par le soufflet du forgeron :

7 Le soufflet du forgeron

Assis le dos droit et la tête droite, posez l'index et le majeur sur le front, comme sur l'image n° 7.

Ressentez laquelle des deux narines est

la plus ouverte. Fermez l'autre narine avec le pouce ou l'annulaire.

Effectuez vingt inspirations-expirations rapides, courtes et légères par la narine ouverte. Ensuite, inspirez profondément et retenez le souffle en fermant les deux narines. Retenez votre souffle en ressentant une légère pression d'air dans la fosse nasale. (Si le nez est bouché, retenir le souffle plus longtemps peut s'avérer utile.)

Enfin, expirez lentement par la même narine et répétez par l'autre narine. Répétez la même séquence deux fois de chaque côté.

Pour profiter pleinement du neti ou si vous souffrez de nez bouché, de sinusite, d'allergie ou d'asthme, pratiquez systématiquement le soufflet du forgeron* après le lavage du nez.

6



7



* Pour de plus amples informations sur les postures de yoga, le clown, la posture sur la tête ou le soufflet du forgeron, voir le livre *Yoga, Tantra et Méditation dans la Vie quotidienne* de Swami Janakananda (édition Satyanandashram, Paris) ou contacter l'École de Yoga et de Méditation, Toulouse (voir au verso).

Quelques conseils

Si l'eau coule trop lentement ou ne sort pas du tout par l'autre narine

- a) Il se peut que vous appuyiez trop le bec dans la narine ou obliquement, ce qui empêche l'eau de circuler.
- b) Si le bec ne s'ajuste pas bien à la narine il se peut que l'eau sorte par la même narine.
- c) vous êtes enrhumé ou si vous avez le nez bouché il se peut que l'eau ne sorte pas tout de suite.

Le cas échéant, patientez un moment, le bec dans la narine, et laissez l'eau dissoudre les mucosités. Puis mouchez-vous délicatement une narine après l'autre.

Après d'avoir changé de côté à plusieurs reprises l'eau arrivera à traverser, d'abord goutte à goutte et ensuite plus abondamment.

Mouchez-vous très prudemment si vous avez un rhume, car les muqueuses seront plus sensibles.

La forme exclusive du NoseBuddy favorise un écoulement d'eau optimal. Ainsi, normalement, vos voies nasales peuvent être dégagées même en cas d'encombrement important.

Si de l'eau entre dans la bouche

Il arrive parfois qu'un peu d'eau entre dans la bouche. Ce n'est pas grave mais peut être causé par un nez bouché. Si beaucoup d'eau entre dans la bouche, baissez la tête encore plus de manière à ce que le menton s'approche de la poitrine. N'oubliez pas de respirer par la bouche et évitez d'avaler.

Si l'eau vous pique dans le nez

Soit il y a trop de sel dans l'eau soit il n'y en a pas assez. Ou peut-être que le sel ne s'est pas bien dissout.

Utilisez toujours la mesure* de sel fournie pour avoir la bonne quantité de sel, et veillez à remplir le pot jusqu'à la

marque indiquée. Ajoutez le sel **avant** de verser l'eau. **Remuez bien** jusqu'à ce que **tout le sel soit dissout** avant de nettoyer le nez.

Le mélange est correct quand il a un goût de larmes.

**) La cuillère est calibrée pour 4,5 g de sel de table à grain fin. Différents types de sel peuvent présenter différents poids selon le volume. Dans certains cas, vous devrez utiliser un peu plus qu'une cuillère à mesurer pour obtenir la bonne quantité, soit 4,5 g.*

À quelle fréquence ?

La recommandation est d'une à deux fois par jour (matin/soir). Ou bien, faites selon les besoins, par exemple, quand vous sentez qu'un rhume se prépare, en cas de nez bouché, de sinusite, d'asthme, d'allergie des voies respiratoires, ou si vous vous êtes trouvé dans une atmosphère poussiéreuse, enfumée ou polluée d'une façon ou d'une autre. Pour contrer le ronflement, rincez le nez avant de vous coucher.

Si vous avez besoin d'un nettoyage du nez plus important, vous pouvez utiliser un pot entier pour chaque narine.

Les effets positifs du rinçage du nez augmentent en fonction de son utilisation quotidienne et régulière.

Nettoyage et entretien

NoseBuddy est un produit d'hygiène personnelle et il doit donc rester propre.

Rincez le pot avec de l'eau propre avant chaque usage. Après usage, rincez le pot et la cuillère à sel avec de l'eau chaude et laissez les sécher à l'air. Vous pouvez utiliser un détergent vaisselle doux, ou mettre NoseBuddy au lave-vaisselle, par exemple, une fois par semaine, voire davantage si vous ajoutez de l'huile.

Pour des raisons d'hygiène, nous vous recommandons d'avoir un pot personnel. NoseBuddy est un produit de qualité qui aura une longue durée de vie. Cependant, si le pot est usé ou difficile à garder propre, il est temps de passer à un nouveau NoseBuddy.

Pourquoi se rincer le nez ?

La douche nasale est une ancienne technique de hatha yoga appelé *neti*, qui consiste à se rincer le nez avec un liquide physiologique salé tiède (0,9 % de sel).

Le neti est traditionnellement recommandé pour soulager différents troubles du nez et des sinus, pour favoriser une meilleure respiration par le nez, pour une meilleure clarté mentale et comme préparation au yoga et à la méditation.

Beaucoup de monde se rince le nez le matin pour commencer la journée frais et dispos. D'autres préfèrent le faire en rentrant de leur travail.

Cette simple méthode nettoie et humidifie le nez et les muqueuses. Sur la surface des muqueuses, dans le nez, les sinus, la trachée, les bronches et la trompe d'eustache entre le nez et l'oreille moyenne, se trouvent des *cils* microscopiques. La douche nasale active le mouvement des cils de sorte que les mucosités, poussières, pollens, virus et bactéries soient efficacement enlevés. De cette manière vous maintenez le système de nettoyage et de défense de la sphère ORL en parfait état.

Ceci est une des raisons pour laquelle le neti peut soulager et prévenir le rhume, la sinusite, l'asthme et les allergies des voies respiratoires ainsi que différents troubles causés par la pollution atmosphérique.

Dans des environnements secs, les muqueuses peuvent se dessécher ce qui dégrade le fonctionnement des cils. La douche nasale permet de remédier à cet inconfort en

rétablissant l'humidité naturelle des muqueuses. Il peut même réduire le gonflement des muqueuses en cas de nez bouché. Le neti peut s'avérer bénéfique pendant la grossesse, de même qu'il peut atténuer les ronflements.

La douche nasale stimule et détend la zone autour des yeux et le front. Ceci peut soulager des maux de tête causés par la nervosité, améliorer la vue et l'odorat et même contribuer à arrêter de fumer.

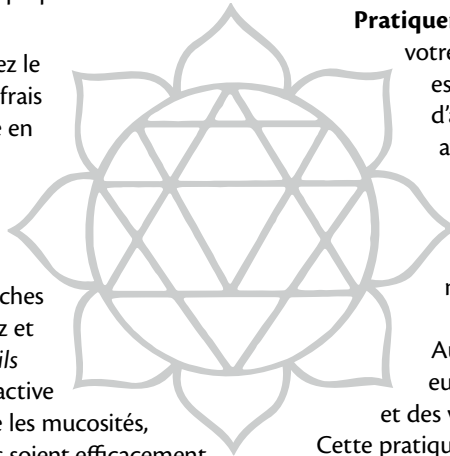
Pratiquer le neti régulièrement favorisera votre respiration par le nez. L'air entrant est chauffé et filtré. Le monoxyde d'azote, produit dans les sinus, pénètre avec l'air dans les poumons, où il augmente l'oxygénation du sang en dilatant les capillaires sanguins.

Dans nombreux pays, le rinçage nasal est connu comme un ancien remède efficace contre le rhume. Au début du 20^e siècle, les pharmacies européennes vendaient déjà des pots et des vaporisateurs pour le rinçage du nez.

Cette pratique est tombée en désuétude jusqu'au début des années 70, époque à laquelle cette technique reprit vie grâce à un intérêt accru pour le yoga.

À l'heure actuelle, de nombreux médecins ont découvert les bénéfices de la méthode et la recommandent.

« Le rinçage du nez améliore l'état de santé général. Plus vous appliquez cette méthode plus vous ressentirez les effets, et ce d'une façon permanente. » (Prof. Dr. Thomas Schmidt, Université Médicale de Hanovre)





Yogi's NoseBuddy®



8041 0001
PRINTED MATTER

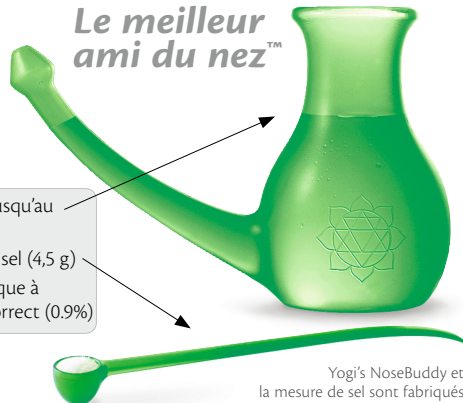
✓ **Une forme unique avec un excellent écoulement !**
Le grand volume du NoseBuddy (0,5 litre) et le long bec recourbé facilitent le rinçage du nez même s'il est vraiment bouché.

✓ **Mesure pour le sel + trait de niveau pour l'eau**
Avec la cuillère et la marque de niveau d'eau, vous ajoutez la bonne quantité de sel et d'eau - pour votre plus grand confort, à chaque fois !

✓ **Léger et solide**
Parfait, à la maison comme en voyage.

✓ **Facile à utiliser pour les adultes et les enfants**
Avec NoseBuddy la douche nasale devient partie intégrante de votre hygiène quotidienne, et une pratique aussi naturelle que le brossage des dents.

*Le meilleur
ami du nez™*



De l'eau tiède jusqu'au
trait (0,5 litre)

+ Une mesure de sel (4,5 g)
= l'eau physiologique à
teneur en sel correct (0.9%)

Yogi's NoseBuddy et
la mesure de sel sont fabriqués
en plastique PP, tous deux agréés
pour usage médical et recyclable.

Un produit de qualité reposant sur une expérience de plus de 40 ans dans le rinçage nasal.

Conçu et produit en Suède par :

L'ÉCOLE SCANDINAVE DE YOGA ET DE MÉDITATION

Importateur en France :
L'École de Yoga et de Méditation
46 rue de Metz, 31000 Toulouse
ecole@yogaetmeditation.fr
05.61.25.17.69



yogaetmeditation.fr

Producteur :
Västmannagatan 62
SE-II3 25 Stockholm, Sweden
stockholm@yoga.se
+46 8-32 12 18



Yogi's NoseBuddy est
marqué CE indiquant
un produit autorisé
pour un usage médical.
© 2018 L'École Scandinave
de Yoga et de Méditation.
Tous droits réservés.
NoseBuddy®, NoseBuddy
- Le meilleur ami du nez™
et le symbole page 1, 5 &
6 sont des marques ou
des marques déposées
appartenant à L'École
Scandinave de Yoga et
de Méditation.

L'École Scandinave de Yoga et de Méditation est une des écoles occidentales de yoga et de méditation les plus avancées et bien établies. Elle a été fondée en 1970 à Copenhague par le yogi danois Swami Janakananda, et elle compte aujourd'hui des écoles en Suède, Norvège, Finlande au Danemark, et en France. L'école figure parmi les rares écoles en Europe où les professeurs suivent une formation à plein temps sur plusieurs années.

International Haa Retreat Center • Sweden • +46 372-550 63 • haa@yogameditation.com • YogaMeditation.com