

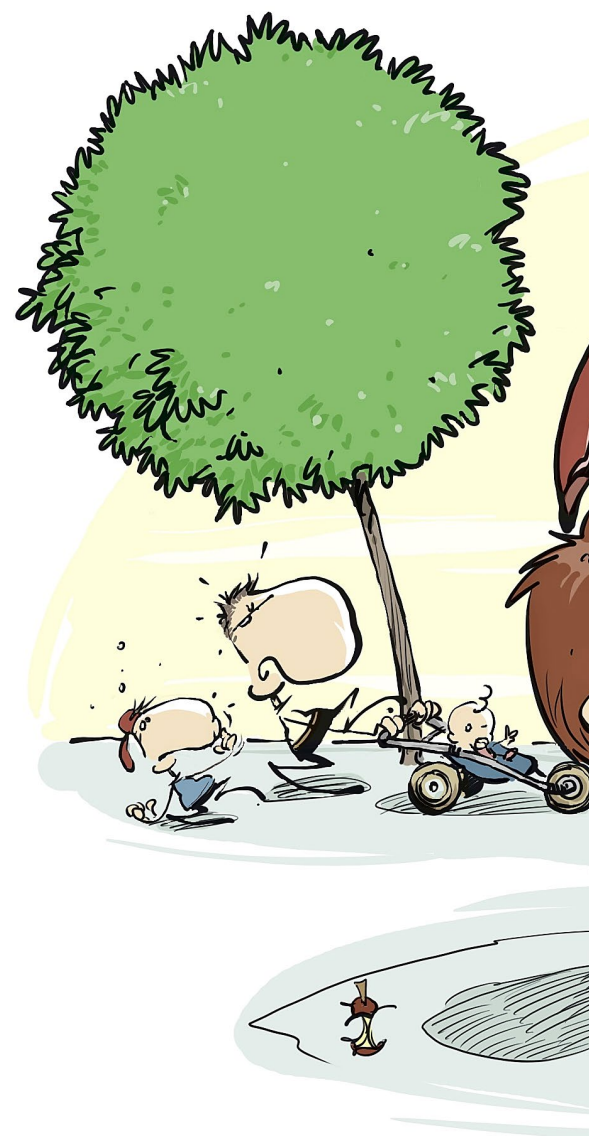
Education

# Explorateurs de narines

*Au grand dam de leurs parents, de nombreux enfants adorent se mettre les doigts dans le nez, voire pire.*

*Un **comportement normal** jusqu'à 6 ans, selon les spécialistes, mais qui ne devrait pas perdurer.*

**Texte:** Véronique Kipfer **Illustration:** François Maret



**A**ssis bien droit dans le bus, Eric, 4 ans, explore avec application sa narine gauche. Il en extrait une crotte de nez qu'il s'empresse de déguster, sous le regard horrifié de sa mère. Aussi familier que peu ragoûtant, ce spectacle est hélas le lot de nombreux parents. Et la concrétisation d'une habitude qui se transforme, parfois, en automatisme bien difficile à abandonner. «Les enfants découvrent leur corps, et mettre les doigts dans le nez fait partie du processus», explique la psychologue Julie Baumer, qui a ouvert le cabinet Psykids à Fribourg. Il est donc normal qu'ils essaient. Ils découvrent aussi qu'il y a des petites choses dedans que l'on peut gratter ou enlever, et alors l'habitude de mettre les doigts dans le nez peut vite s'installer.» Dans ce même esprit de découverte, la spécialiste note le lien entre l'at-

trait des excréments et celui des crottes de nez: «Dans le mot «crotte de nez», il y a «crotte», donc «caca». Ce mot peut donc amuser certains enfants et leur donner envie de les regarder. Ce sont comme des excréments, mais en plus petit, plus contrôlable.»

## Plusieurs explications possibles

Julie Baumer fournit deux autres explications possibles à ce comportement, appelé «mucophagie»: le besoin d'enlever les crottes de nez parce qu'elles dérangent, tout simplement, ou encore l'envie de se calmer et de se reconforter. **«Il peut y avoir un aspect apaisant à se curer le nez pour certains enfants,** confirme d'ailleurs le spécialiste FMH en pédiatrie vaudois Jean-Daniel Krähenbühl. Etant donné que le nez est très accessible au milieu du visage, il est facile de le

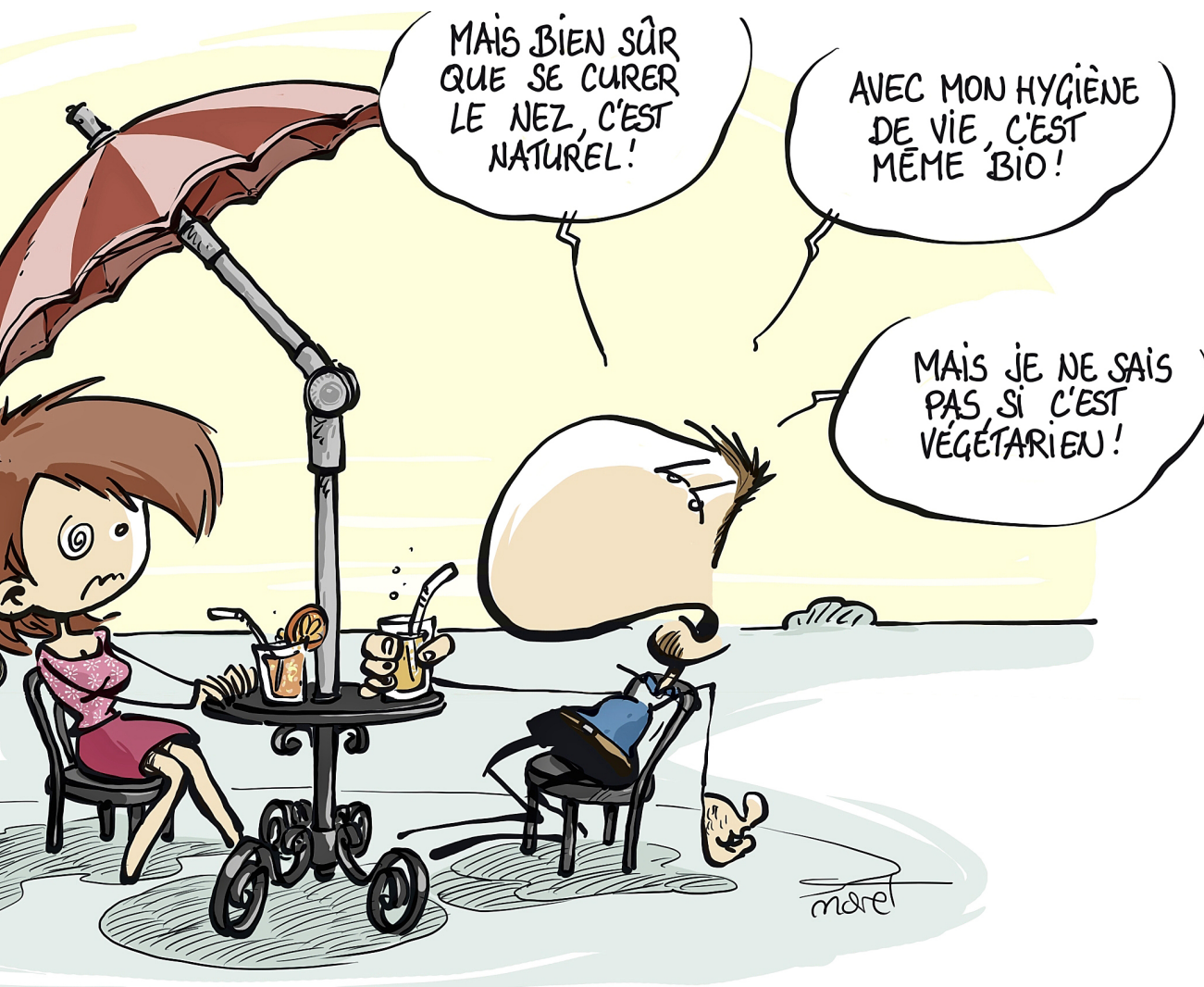
toucher, tout comme d'autres se touchent les oreilles quand ils sont fatigués.»

Le problème, c'est que les adultes voient la situation d'un tout autre œil. «On va tout de suite gronder un enfant qui met la main dans sa culotte, remarque Jean-Daniel Krähenbühl. Mettre les doigts dans le nez est un peu mieux toléré, mais à peine. Pourtant, les enfants le font depuis la nuit des temps!» Julie Baumer explique le côté choquant de ce comportement par de simples «règles et habitudes sociales». «Dans certains pays d'Asie, par exemple, les gens rotent ou crachent par terre, sans que cela soit considéré là-bas comme impoli.» – «Cela dépend de la microculture familiale», souligne Olivier Duperrex, responsable de l'Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire dans le canton de Vaud: chaque famille

détermine ses propres limites. Certains parents interdiront ainsi à leurs enfants de se curer le nez même à la maison, ou alors juste au salon, tandis que d'autres n'y verront pas d'inconvénient.»

## Pas de danger particulier

Malgré réconfort pour ces derniers: **les spécialistes interrogés ne jugent pas particulièrement dangereux pour la santé d'ingurgiter ses crottes de nez.** Ainsi, Jean-Daniel Krähenbühl «ne pense pas que les microbes qu'on a dans le nez et dans la bouche soient si différents les uns des autres, et changent quoi que ce soit à l'état de santé général». Tandis qu'Olivier Duperrex estime «qu'à part dans certaines situations très rares de troubles compulsifs ou de déficit de l'immunité, le risque de mettre sa santé en danger – et celle des



autres – est très limité.» Et de souligner que «de toute manière, quand on a le rhume, par exemple, le simple fait de se toucher le nez avant de serrer la main de quelqu'un suffit déjà à lui transmettre le virus».

**Patience requise**

D'ici que les explorateurs de narines deviennent des angelots posés, il faudra toutefois s'armer de patience. Ainsi, Jean-Daniel Krähenbühl avance l'hypothèse que «répéter que cela ne se fait pas lorsqu'on prend l'enfant sur le fait peut améliorer la situation». Julie Baumer, pour sa part, conseille «d'expliquer à l'enfant pourquoi on désire qu'il arrête. On peut par exemple lui faire comprendre qu'avec le doigt dans le nez, il est dans une sorte de repli, moins présent dans la relation aux autres et à l'environnement. On peut aussi lui parler de la politesse, du res-

pect des autres. Et lui apprendre à se moucher.»

Autre piste, lui demander sous forme de jeu s'il voit des grandes personnes faire de même, tout en mimant de façon exagérée le fait de mettre les doigts dans le nez. «Cela le fera beaucoup rire et lui fera prendre conscience que les grands ne font pas ça», prédit la psychologue. Quoique. «On juge les enfants, mais que dire des adultes, s'amuse Olivier Duperrex. Je circule à vélo, et je peux vous dire que neuf conducteurs sur dix mettent eux aussi les doigts dans le nez! Il faut donc aussi que les adultes s'observent, car il arrive que ce soit eux qui donnent le mauvais exemple.» Dans les autres cas, Julie Baumer recommande d'utiliser un sérum physiologique, afin d'hydrater les nez trop secs et favoriser le mouchage. Et d'apprendre aux enfants que cela apaise de rempla-

cer ce geste par un autre comportement relaxant, comme s'étirer les bras.

Quoi qu'il en soit, que les parents gardent espoir: selon les spécialistes, cette mauvaise habitude a tendance à perdurer jusqu'à 6 ans environ, puis disparaît chez bon nombre d'enfants. «Ils l'abandonnent souvent avec la pression du groupe», souligne Olivier Duperrex, tandis que Julie Baumer remarque qu'à l'école primaire, les enfants se moquent généralement si un camarade met les doigts dans le nez, car ce comportement concerne les plus jeunes: «L'envie de grandir et d'être accepté sera en principe plus forte que celle de continuer à mettre les doigts dans le nez.» Et si ce comportement perdure? Les parents auront alors au moins la consolation que leur rejeton, gêné, le fasse dorénavant en cachette... MM

**Quelques conseils «maison»**

Si le fait de mettre ses doigts dans le nez est très répandu, les livres spécialisés sur le sujet le sont beaucoup moins. On trouve en effet beaucoup de jolies histoires autour de cette thématique, mais quasi aucun conseil utile. Il suffit néanmoins de consulter les forums pour dénicher alors une multitude de conseils «maison», qui fleurent bon le vécu familial. Parmi ces derniers, quelques pistes à tester, sans garantie aucune:

- **A chaque fois** que l'on voit son enfant mettre ses doigts dans le nez, lui demander d'aller se laver les mains. La lassitude aidant, il y a bien des chances que ce dernier abandonne ce mauvais réflexe.

- **Mettre du liquide amer** sur les ongles de son enfant, comme lorsqu'il se ronges les ongles. Il arrêtera déjà de manger ses crottes de nez et, avec un peu de chance, abandonnera également le curage.

- **Demander à son enfant de se nettoyer le nez** matin et soir, avec du sérum physiologique puis en se mouchant bien.

- **Mettre un gros sparadrap sur le doigt utilisé** pour le curage de nez. Cela compliquera la tâche de l'enfant, tout en attirant son attention sur ce qu'il essaie de faire.

- **Donner un joli carnet** et un crayon à l'enfant (s'il est assez grand) et lui faire faire une coche à chaque fois qu'il met le doigt dans le nez. Cela l'aidera à se rendre compte du nombre de fois où il effectue ce geste.