



LES EPIDEMIES HIVERNALES :

FAIRE FACE

LE RHUME

Le rhume, c'est quoi ?

Le rhume est une **affection bénigne d'origine virale** (rhinovirus, adénovirus, myxovirus). Il est extrêmement contagieux. Il est en général sans gravité, et guérit spontanément en 7 à 10 jours, sans antibiotique.

Il se déroule en 3 phases :

- une phase d'installation : picotement, éternuement ;
- une phase de production : obstruction nasale unie ou bilatérale, rhinorrhée aqueuse, abondante, +/- fièvre ;
- une phase mucopurulente : les sécrétions s'épaississent. Ce n'est pas du pus, mais des polynucléaires.

Les complications sont les surinfections bactériennes (sinusite, otite, bronchite).

Attention, il est difficile parfois de faire la différence entre un rhume et une bronchiolite chez les tout-petits, en cas de doute, consultez.

Quelques conseils

- Eviter de surchauffer
- Humidifier l'air
- Boire de l'eau, des boissons chaudes
- Se moucher régulièrement
- Utiliser des mouchoirs jetables
- Se laver les mains à l'eau et au savon après s'être mouché ou avoir mouché son enfant
- Ne pas fumer.

Les traitements par voie orale

Les médicaments dont l'indication est « rhume, rhinite » ne vous guérissent pas, ils améliorent juste vos symptômes le temps que les défenses de votre corps fassent leur travail. Ils ont de nombreuses contre-indications, demandez toujours conseil à votre pharmacien

Ils contiennent 1, à 2, voire 3 principes actifs :

- Un vasoconstricteur qui diminue la sensation de nez bouché.
- un antihistaminique qui diminue le volume des sécrétions nasales et freine les écoulements.
- Un antipyrétique/antalgique qui diminue la fièvre, et les maux de tête.

Attention

- Ne pas les administrer chez l'enfant de moins de 15 ans, la femme enceinte ou allaitante.
- Attention à ne pas faire un surdosage en paracétamol ou en ibuprofène.
- Ne pas dépasser les doses. N'utiliser que sur une courte période : 5 jours maximum.
- Utiliser avec prudence si vous conduisez ou utilisez des machines.

Les traitements locaux (spray, goutte)

- Les solutions de lavages (sérum physiologique, eau de mer, avec ou sans antiseptique/oligoélément et/ou fluidifiant) : elles lavent les fosses nasales et évitent la surinfection, en particulier les otites chez les enfants.
- Des solutions isotoniques (peu salées) sous forme de microdiffusion douce ou de jet dynamique, et également des solutions hypertoniques (très salées).
- Les gouttes nasales (avec ou sans vasoconstricteur/désinfectant/corticoïde/ huile essentielle/ camphre...) : elles décongestionnent le nez, et désinfectent éventuellement.

Comme pour les traitements oraux, il existe de nombreuses contre-indications. Il ne faut jamais continuer un traitement local plus de 10 jours et surtout ne pas associer deux vasoconstricteurs (local et oral).

En conclusion

- On privilégiera des lavages, et des méthodes douces comme les inhalations (pas avant 12 ans) en première intention, associés à du paracétamol pour les maux de tête et la fièvre. On pourra appliquer également une pommade adoucissante contre l'irritation.
- Si cela ne suffit pas, avant de prendre un traitement à base d'antihistaminique et/ou de vasoconstricteurs, demandez toujours conseil à votre pharmacien, en lui précisant vos autres traitements, vos maladies ou vos antécédents. Ces traitements restent déconseillés chez les personnes âgées.
- On ne prendra pas deux vasoconstricteurs ensemble, on respectera les posologies, on ne cumulera pas les doses, et toujours sur de courtes durées.

En cas de douleurs intenses, de gêne respiratoire, de température pendant plus de 48 heures, de symptômes persistant au-delà de 10 jours, ou chez le très jeune nourrisson, consultez.

Pour aller plus loin

Connectez-vous sur www.prioritesantemutualiste.fr

Pour faire le point sur votre santé, consultez les blogs d'experts, les dossiers d'information santé, les actualités santé et posez vos questions aux experts lors de chats organisés chaque semaine.

3935

Service gratuit
+ prix appel

Appelez le

Des conseillers santé, assistantes sociales, médecins tabacologues, diététiciennes, médecins à votre disposition pour vous aider à mieux vous orienter dans le système de santé. Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Participez aux Rencontres santé

Conférences, débats, groupes de parole, ateliers organisés dans toute la France par des professionnels pour s'informer, échanger, partager. Liste des manifestations sur www.prioritesantemutualiste.fr et au 3935.