

# Enrhumé ?

## À savoir

Le plus souvent les rhumes sont dus à des virus.

Classiquement, ils commencent par un écoulement nasal clair pendant 2 ou 3 jours puis l'écoulement devient épais.

Ils peuvent s'accompagner de fièvre, de maux de tête, d'éternuements, d'une irritation de la gorge.

Parfois, ils ouvrent la porte à des surinfections par des bactéries (otites, sinusites, bronchites...)

---

## Nos conseils

### En pratique

▶ **Lavez votre nez**

Utilisez du sérum physiologique ou un spray d'eau de mer.  
Renouvelez le lavage plusieurs fois par jour.

▶ **Désinfectez**

Complétez le lavage par des gouttes nasales antiseptiques.

En fonction des symptômes ressentis :

▶ **Décongestionnez (si votre nez est bouché)**

Faites des inhalations 2 ou 3 fois par jour.

Utilisez un inhalateur de poche dans la journée.

En l'absence de contre-indications (elles sont nombreuses !), vous pouvez prendre un médicament vasoconstricteur.

▶ **Stoppez l'écoulement**

En l'absence de contre-indication, certains médicaments calment « le nez qui coule ».

Ils peuvent être associés à un vasoconstricteur lorsque le nez coule et se bouche en alternance.

▶ **Calmez l'irritation**

Appliquez si besoin sur votre nez irrité par les mouchages une pommade à base de vaseline.

▶ **Luttez contre la fièvre**

En l'absence de contre-indication, utilisez un médicament contre la fièvre.

Attention, beaucoup de traitements « anti-rhume » en contiennent déjà.

▶ **Pensez homéopathie**

Un traitement existe pour chaque type de symptômes.

Vous pouvez l'associer aux autres traitements du rhume.

## Adoptez les bons réflexes

### ► Purifiez l'atmosphère

- Évitez de surchauffer (18 °C maxi dans les chambre s).
- Humidifiez l'air avec un humidificateur ou un linge humide sur le radiateur.
- Diffusez des huiles essentielles antiseptiques.

### ► Ne fumez pas, évitez les atmosphères enfumées

### ► Évitez la contagion

- Lavez vous les mains fréquemment.
- Portez un masque, surtout en présence de nourrissons.
- Utilisez des mouchoirs jetables.
- Aérez après le passage d'une personne enrhumée.
- Toussez main devant la bouche !
- Ne partagez pas vos objets personnels (verre, sprays d'eau de mer...).

### ► Mangez équilibré

Pour limiter les manques en fer et en vitamine C (qui participent aux défenses de l'organisme).

### ► Buvez abondamment (eau, infusions...)

### ► Prévenez les récurrences

Lavez vous les mains et le nez régulièrement.  
Faites une cure de vitamine C ou d'oligoéléments.  
Évitez les endroits surchauffés en hiver (grands magasins...).

## Pour aller plus loin

L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPS) édite une brochure complète sur les mesures préventives intitulée : « Comment se protéger des infections virales respiratoires ? »

Vous pouvez la télécharger directement sur leur site Internet : [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

Ou les contacter au 01 49 33 22 22.

---

## Quand consulter le médecin ?

- Si vous avez de la fièvre (plus de 38,5°) ou des ma ux de gorge intenses pendant plus de 48 heures (risque d'angine).
- Si vous ressentez une douleur ou un écoulement au niveau des oreilles (risque d'otite).
- Si l'écoulement purulent est localisé à une seule narine (risque de sinusite).
- Si vous souffrez d'asthme ou de bronchite chronique.