

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

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.