

Votre enfant a le rhume ?

À savoir

Le rhume est une infection du nez et de la gorge due généralement à des virus. Il est particulièrement fréquent chez les enfants puisque leurs défenses immunitaires sont moins performantes que celles des adultes : avant l'âge de 5 ans, il n'est pas rare qu'ils fassent jusqu'à 10 rhumes par an !

Classiquement, l'écoulement est clair puis épais, l'enfant peut avoir de la fièvre, une toux, une grosse fatigue.

La guérison prend quelques jours. Mais le rhume peut aussi se surinfecter (bronchite, otite...).

Nos conseils

En pratique

► Lavez le nez

- Utilisez du sérum physiologique en spray ou en dosettes ou un spray d'eau de mer avec embout adapté aux enfants.
- Couchez les plus jeunes sur le côté pour le lavage, les plus grands debout devant un lavabo.
- Faites moucher l'enfant après lavage, utilisez un mouche-bébé chez les plus jeunes.
- Renouvelez l'opération plusieurs fois par jour.

► Traitez la fièvre

- Si elle dépasse 38[°].
- En l'absence de contre-indications, utilisez de préférence le paracétamol.
- Donnez à boire régulièrement.

► Stoppez l'écoulement nasal

- A partir de 6 ans seulement, et en l'absence de contre-indications, certains traitements permettent de limiter le « nez qui coule » et les éternuements.
- Demandez conseil et respectez les posologies (attention, certains contiennent aussi du paracétamol !).

► 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

- Pulvérisez des huiles essentielles antiseptiques dans votre intérieur (jamais directement sur la peau de l'enfant).
- Humidifiez l'air avec un humidificateur ou un linge mouillé sur le radiateur.
- Ne chauffez pas trop les chambres (18° maximum).
- Ne fumez pas dans votre intérieur !

► Surélevez légèrement la tête de son lit pour qu'il respire mieux

► Apprenez-lui à se moucher

- À partir de 2 ans, appliquez le pouce sur l'une des ailes du nez et demandez-lui de souffler dans un mouchoir par la narine libre.

► Évitez la contagion

- Tenez les bébés de moins de trois mois éloignés de l'enfant malade.
- Faites porter si besoin un masque à l'enfant malade.
- Aérez les pièces où il est resté.
- Lavez-lui (et lavez-vous) les mains régulièrement (eau, savon ou lingettes) et après chaque mouchage.
- Apprenez-lui à tousser dans sa main.
- Utilisez des mouchoirs jetables.
- Évitez de partager des jouets que les jeunes enfants se mettent dans la bouche.
- N'échangez pas les tétines, sucettes, verres, sprays d'eau de mer...

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 ?

- Systématiquement, si votre enfant a moins de 3 mois.
- Si la fièvre persiste.
- S'il est asthmatique.
- S'il ne mange pas, s'il vomit ou s'il a du mal à respirer.
- S'il se plaint des oreilles ou que ses oreilles coulent.
- Si les signes ne s'améliorent pas au bout de 48 heures malgré le traitement local.