CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

Rhume

Le rhume est une maladie bénigne causée par des virus.

Il se transmet par les sécrétions qui atteignent d'autres personnes dans l'air, par la toux ou les éternuements, ou par le contact des mains avec le nez.

Quelle est la gêne occasionnée ?

Le rhume obstrue le nez, provoque un écoulement nasal, des éternuements, des maux de gorge, une toux, des larmoiements et des malaises. La fièvre est également fréquente chez les enfants, mais rare chez les adultes. Les rhumes commencent généralement dans le nez et la gorge. Les jeunes enfants ont environ six refroidissement par an et les adultes un à trois.

Comment éviter le rhume ?

De bonnes mesures de protection doivent être prises : dormir suffisamment et avoir assez de temps, contrôler le stress, avoir une alimentation équilibrée et arrêter de fumer. Les personnes enrhumées doivent se laver les mains souvent avec de l'eau et du savon. Les personnes qui les entourent doivent également se laver les mains correctement et régulièrement. Il n'existe pas de vaccin contre les rhumes.

Comment soigner un rhume ?

- Reposez-vous et prenez soin de vous (dormez plus et évitez le froid).
- Si vous n'êtes pas allergique, le paracétamol est utile en cas de maux de tête et de fièvre.
- Les antibiotiques ne guérissent pas les rhumes.
- Si vous fumez, il est bon de prendre quelques jours de repos et, en plus, vous pouvez en profiter ce temps pour arrêter définitivement de fumer.
- La toux est un bon moyen d'expulser les mucosités, mais si elle est sèche, elle irrite davantage la gorge et provoque plus de toux. Buvez des liquides, humidifiez l'air, sucez des bonbons (mais pas les petits enfants).
- Pour mieux respirer pendant la nuit et moins souffrir de sécheresse et de toux, placez un morceau d'oignon cru sur la table de nuit.

Quand faut-il consulter un médecin ?

Vous devez consulter votre médecin si vous souffrez d'une maladie bronchique, si votre fièvre dure plus de 4 jours, si vos symptômes ne s'améliorent pas dans les 10 jours ou si vous avez des symptômes que nous n'avons pas mentionnés dans cette fiche. Vous pouvez appeler le 061 (Sanidad Responde) ou consulter votre centre de soins de santé primaires. Pour les personnes asthmatiques : en cas de rhume, vous devez utiliser des inhalateurs et ne pas prendre d'aspirine ou de produits contenant de l'eucalyptus.

Auteurs et révision scientifique : Lurdes Alonso, José Luis Ballvé, Eva Peguero, Josep Lluís Llor et Montserrat Romaguera
Révision éditoriale : Roger Badia, Ana Ribatallada, Ester Duran et Groupe d'éducation sanitaire de la CAMFiC
Traduction : Quasar Serveis d'Imatge
Illustration : Elvira Zarza