

la fiche conseil

le rhume



Dès notre plus jeune âge, nous sommes tous sujets au rhume, une infection très répandue du nez et de la gorge, qui s'accompagne généralement de symptômes tels que congestion nasale, éternuements et maux de gorge.

Comment le corps réagit

Contrairement à certaines idées reçues, le rhume n'est pas synonyme de froid, même si ce dernier contribue à diminuer les défenses immunitaires. De l'automne au début du printemps, alors que nous vivons à l'intérieur, cette maladie se révèle particulièrement contagieuse. Les gouttelettes propagées par un éternuement suffisent à transmettre le virus par le biais des muqueuses (bouche, nez, yeux) qui s'enflamment. Un à trois jours plus tard, divers symptômes apparaissent : mal de gorge, écoulement et congestion nasale, éternuements, yeux larmoyants, maux de tête, parfois des maux d'oreilles voire une toux - sèche au début - et un peu de fièvre.

Outre les enfants jusqu'à l'âge de 6 ans, au moment où leur système immunitaire se renforce, les personnes au système immunitaire affaibli ou déficient sont les plus concernées.

Ce que l'on peut faire soi-même

Privilégiez la prévention :

- Evitez de partager les objets personnels avec une personne contaminée.
- Evitez de vous tenir trop près du visage de celle-ci.
- Lavez-vous régulièrement les mains.
- Couvrez-vous la bouche si vous éternuez ou qu'une personne contaminée éternue.

Si le rhume s'installe :

- Consultez votre pharmacien : il vous conseillera des médicaments appropriés à vos besoins.
- Restez si possible au chaud sans surchauffer votre habitation au risque d'assécher l'air.
- Pour soulager la respiration et calmer la toux, humidifiez l'air à l'aide d'un humidificateur à froid.
- Reposez-vous et, si nécessaire, gardez le lit un à deux jours.
- Buvez beaucoup : les boissons chaudes (tisanes, bouillon...) diminuent la congestion nasale.

Le conseil plus

Il n'y a pas de médicament classique contre les virus du rhume mais on dispose de nombreuses thérapies pour ses complications. D'une façon générale, les sprays isotoniques - qui contiennent de l'eau de mer riche en sels minéraux et en oligo-éléments - restent probablement le meilleur traitement : ils reproduisent l'effet de la vague, celle qui vous avait surpris, retourné, roulé et ramené au bord un peu groggy, les oreilles sifflantes mais les sinus récupérés. Bien employés, ces sprays assurent un nettoyage performant de la muqueuse des sinus afin de contribuer naturellement à en chasser l'inflammation. Le cas échéant, on associera à cette thérapie un médicament local capable de décongestionner la muqueuse nasale aussi bien que de diminuer et de fluidifier les sécrétions.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien ! Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

