



# Les maux de l'hiver

Rhume, toux, gastro-entérite

**Mgéfi**

Avec vous, c'est mutuel



PRÉVENTION

# Faire face au rhume

Le rhume est une affection bénigne d'origine virale (rhinovirus, adénovirus, myxovirus). Il est extrêmement contagieux. En général sans gravité, il guérit spontanément en 7 à 10 jours, sans antibiotique.

## Un rhume se déroule en 3 phases :

1. **une phase d'installation** : picotement, éternuement,
2. **une phase de production** : obstruction nasale unie ou bilatérale, rhinorrhée aqueuse, abondante, +/- fièvre,
3. **une phase mucopurulente** : les sécrétions s'épaississent. Attention, il ne s'agit pas de pus, mais de polynucléaires.

Les complications qui peuvent apparaître sont les surinfections bactériennes : sinusite, otite, bronchite.

Attention, il est parfois difficile de faire la différence entre un rhume et une bronchiolite chez les tout-petits. En cas de doute, consultez un médecin.

## Quelques conseils préventifs :

- Éviter de surchauffer votre habitat et surtout votre chambre à coucher
- Humidifier l'air
- Boire de l'eau, des boissons chaudes
- Se moucher régulièrement
- Utiliser des mouchoirs jetables
- Se laver les mains à l'eau et au savon après s'être mouché ou avoir mouché son enfant
- Ne pas fumer

## En savoir plus sur les traitements par voie orale

Les médicaments dont l'indication est « rhume, rhinite » ne vous guérissent pas, ils améliorent, au mieux, vos symptômes le temps que les défenses de votre corps fassent leur travail. Ils ont de nombreuses contre-indications.



**Demandez donc toujours conseil à votre pharmacien.**

### Ils contiennent en effet 1, à 2, voire 3 principes actifs :

- Un vasoconstricteur qui diminue la sensation de nez bouché.
- Un antihistaminique qui diminue le volume des sécrétions nasales et freine les écoulements.
- Un antipyrétique/antalgique qui diminue la fièvre, et les maux de tête.



### Mises en garde

- **Ne pas les administrer chez l'enfant de moins de 15 ans**, la femme enceinte ou allaitante,
- **Attention** à ne pas faire un **surdosage** en paracétamol ou en ibuprofène,
- **Ne pas dépasser les doses**. N'utiliser que sur une courte période, soit 5 jours maximum,
- **Les utiliser avec prudence** si vous conduisez un véhicule ou une machine.

## En savoir plus sur les traitements locaux (spray, gouttes)

**Les solutions de lavages** (sérum physiologique, eau de mer, avec ou sans antiseptique/oligoélément et/ou fluidifiant) lavent les fosses nasales et évitent la surinfection, en particulier les otites chez les enfants.

**Des solutions isotoniques** (peu salées) sous forme de microdiffusion douce ou de jet dynamique, et également des solutions hypertoniques (très salées) peuvent être efficaces en cas de nez bouché.

**Les gouttes nasales** (avec ou sans vasoconstricteur/désinfectant/corticoïde/huile essentielle/ camphre...) permettent de décongestionner le nez, et de le désinfecter. Comme pour les traitements oraux, soyez attentifs aux nombreuses contre-indications.

Il ne faut jamais prendre un traitement local plus de 10 jours et surtout ne pas associer deux vasoconstricteurs (local et oral).

En cas de douleurs intenses, de gêne respiratoire, de température élevée pendant plus de 48 heures, de symptômes persistant au-delà de 10 jours, ou chez le très jeune nourrisson : consultez un médecin sans tarder.



### À retenir



**Privilégiez le lavage de nez**, et des méthodes douces comme les inhalations (pas avant 12 ans) en première intention, associés à du paracétamol pour les maux de tête et la fièvre. Vous pourrez appliquer également une pommade adoucissante contre l'irritation sur le nez.



Si cela ne suffit pas, avant de prendre un traitement à base d'antihistaminique et/ou de vasoconstricteurs, **demandez toujours conseil à votre pharmacien**, en lui précisant vos autres traitements, vos maladies ou vos antécédents. Ces traitements restent déconseillés aux personnes âgées.



**Ne jamais prendre deux vasoconstricteurs ensemble**, respectez les posologies, ne cumulez jamais les doses, et respectez toujours de courtes durées..

# Faire face à la toux

**La toux est un réflexe de défense de l'organisme déclenché par une irritation des voies respiratoires ou de la gorge (virus, pollution, tabac...).**

## Toux grasse ou toux sèche ?

Une toux peut être sèche les premiers jours puis devenir grasse par la suite (c'est le cas de la grippe par exemple).

**La toux sèche est une toux d'irritation**, qui peut-être fatigante. Elle n'est pas productive, il n'y a pas de crachats. Elle peut être accentuée le soir, au coucher.

**La toux grasse est une toux dite « productive »**, avec des crachats, en particulier le matin au réveil. Elle permet de désencombrer les poumons en faisant remonter les sécrétions.

C'est pourquoi les traitements antitussifs sont contre-indiqués en cas de toux grasse.

**Attention ! Toux sèche ou toux grasse, le traitement n'est pas le même.**



**Il faudra consulter rapidement en cas de toux chez un nourrisson (risque de bronchiolites), chez un asthmatique (plus fragile), chez une personne âgée, en cas de fièvre, de dyspnée (difficulté à respirer), de sifflements, de douleur thoracique, de sang dans les crachats, de persistance de la toux...**

## L'origine de la toux

Chez l'enfant d'âge préscolaire, la toux révèle le plus souvent une infection respiratoire hivernale comme une rhinopharyngite ou est le symptôme d'un reflux. Chez l'enfant d'âge scolaire ou l'adulte, elle peut être le signe d'une maladie hivernale. Mais si elle dure et qu'elle est associée à une gêne respiratoire, la recherche d'autres causes (asthme, allergies...) est alors indispensable.

## En savoir plus sur le traitement de la toux sèche

Comment stopper la toux sèche :

- Les sirops ou comprimés pour lutter contre la toux sèche agissent le plus souvent au niveau du cerveau pour supprimer le réflexe de la toux. Pensez à toujours demander conseil à votre pharmacien car il existe de nombreuses contre-indications,
- En cas de conduite d'un véhicule ou d'une machine, attention à l'effet sédatif, préférez un sirop homéopathique (à base de Droséra) ou ne prenez qu'une cuillère à soupe le soir,
- Privilégier la dernière prise une demi-heure avant le coucher pour passer une bonne nuit. Ne pas boire au goulot, utiliser une cuillère à soupe pour éviter tout risque de surdosage,
- Pas de dérivés codéinés pour les asthmatiques.

### Le plus

**Vous pouvez également prendre des gommages, des bonbons, du miel, des tisanes (en particulier à base de thym), du lait chaud.**



## En savoir plus sur le traitement de la toux grasse

- Prendre des sirops (lacarbocystéine principalement), soit des sachets (la Nacétylcystéine), à prendre sur 5 jours au minimum, 3 fois par jour,
- Il faut également bien s'hydrater, bien se moucher (parfois les sécrétions coulent dans l'arrière-gorge). On peut se surélever avec des gros coussins pour dormir si besoin,
- Il existe également des traitements en homéopathie (à base d'Ipéca), en phytothérapie (à base de lierre, d'eucalyptus, de thym), et en aromathérapie comme les huiles essentielles, mais pas chez la femme enceinte, ni chez l'enfant de moins de 6 ans.



## Une règle spéciale bébé

### Avant 2 ans : pas de sirop

- Bien moucher bébé à l'aide d'une solution de sérum physiologique,
- Aérer et humidifier sa chambre,
- Ne pas surchauffer sa chambre (19° idéal),
- Ne pas fumer au domicile (y compris dans les pièces où bébé ne dort pas),
- Surélever son matelas avec une serviette sous le matelas mais jamais sous l'enfant, qui pourrait s'étouffer.



## Dans tous les cas

- Éviter le tabac,
- Boire des boissons tièdes ou chaudes avec du miel, mais aussi de l'eau et des sirops aux fruits,
- Humidifier l'air de la maison,
- Aérer régulièrement les chambres et ne pas surchauffer les pièces,
- Surélever la tête de lit en cas de quintes de toux nocturnes.



# Faire face à la gastroentérite

Dans la plupart des cas, la gastroentérite est d'origine virale. Elle est le plus souvent bénigne et dure 24 heures.

Le plus grand danger est la déshydratation, particulièrement chez les bébés et les jeunes enfants, pour qui elle peut être gravissime. Aux âges extrêmes de la vie, consultez ou demandez conseil à votre pharmacien. Si votre enfant présente des signes de déshydratation : perte de poids, couches sèches, urine foncée, yeux cernés, fontanelle creuse, qu'il dort beaucoup, ne tète plus, ne boit plus, et continue à vomir en plus de la diarrhée... **consultez alors très rapidement, ou rendez-vous directement aux urgences.**



Pour un adulte, voici quand consulter un médecin :

- Vomissements depuis plus de 24h sans amélioration,
- Fièvre, sang, de très fortes douleurs associées à la diarrhée,
- Une diarrhée qui dure depuis plus de 5 jours sans amélioration,
- Une suspicion de déshydratation : pas d'urine depuis 12 heures, soif intense, fortes diarrhées, incapacité de garder les liquides que vous avez bus,
- Retour d'un pays étranger avec de mauvaises conditions d'hygiène.

## Le plus important : BOIRE !

Au minimum 2 litres par jour ! En variant la nature des apports hydriques, Au choix : du bouillon salé, des tisanes, des eaux gazeuses, des sodas (pas lights et dégazés au préalable en agitant une cuillère dans le verre).

**Attention chez les bébés et les jeunes enfants, utilisez seulement les solutions de réhydratation. Le cola est déconseillé.**

## Quoi manger ?



Les aliments à privilégier :

- Du riz bien cuit, même l'eau du riz par petites gorgées espacées,
- Des carottes cuites, des pâtes,
- Des compotes, en particulier pomme/coing,
- Du jambon, des viandes maigres, du poisson à la vapeur,
- De la banane mûre.



Les aliments à éviter :

- Les laitages,
- Les crudités et légumes verts,
- Les fruits crus sauf la banane,
- Les boissons glacées ou alcoolisées.

**Pas de soucis avec l'allaitement maternel. Si votre bébé a beaucoup de diarrhée, votre médecin pourra parfois vous prescrire un lait spécifique.**

## Quels traitements disponibles sans ordonnances ?

- Des solutions de réhydratation pour les bébés : Diluer un sachet dans un biberon de 200 ml, et donner cette solution par petite quantité toutes les 15 minutes. Continuer tant que les selles sont liquides,
- Des antivomitifs,
- Des antidiarrhéiques tels que la diosmectite ou le charbon,
- Des antispasmodiques (phloroglucinol) pour les douleurs au ventre, et une bouillotte d'eau chaude à déposer sur l'abdomen,
- Des probiotiques qui réduisent la durée et l'intensité de la diarrhée,
- Les « gentilles » bactéries (*Lactobacillus rhamnosus/caséi/acidophyllus* ou *Bifidobacterium*) ou les levures (*Saccharomyces boulardii*) rentrent en concurrence avec les germes pathogènes de la gastroentérite, et absorbent leur toxine,
- Du paracétamol pour la fièvre, en attendant de consulter,
- Le lopéramide devra être réservé aux situations où l'on a accès difficilement aux toilettes (transport, conférence...). En effet, cette molécule ralentit le péristaltisme et le germe, qui, moins éliminé, peut alors se multiplier.

## Comment prévenir

- Se laver les mains à l'eau et au savon (après être allé aux toilettes, avoir changé une couche, ramassé des vomissures, touché le linge souillé, avant de cuisiner ou de passer à table, en rentrant de l'extérieur...),
- Garder ses distances avec les personnes contaminées,
- Éviter de cuisiner si vous êtes vous-même atteint,
- Nettoyer régulièrement les toilettes à l'eau de javel.



Pour protéger  
votre bébé



Faites-le vacciner contre les souches des rotavirus les plus fréquemment responsables des hospitalisations chez les jeunes enfants.

Il s'agit d'un vaccin oral en 3 doses, à administrer dès 6 semaines, au plus tard à 12 semaines pour la première prise.



Retrouvez  
tous nos conseils prévention  
ainsi que le calendrier  
de nos actions  
dans votre espace adhérent sur  
**mgefi.fr**

**Mgéfi**

Avec vous, c'est mutuel