FICHE CONSEIL SANTE

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

PHARMACIE DE L'EUROPE
23, rue d'Avignon
62510 ARQUES
www.europe-pharma.com
----- Votre pharmacien ------

O.R.L

Rhume de l'adulte : bien se soigner

De quoi parle-t-on ?

Un vieil adage dit qu'un rhume guérit spontanément en une semaine alors qu'un rhume soigné dure sept jours ...
Il est vrai qu'il n'existe pas de traitement "curatif " du rhume, vraiment capable d'en raccourcir l'évolution normale.
Les antibiotiques, en particulier, n'ont aucune activité contre les virus des rhumes.
Ils ne sont actifs que contre les bactéries qui peuvent secondairement surinfecter les voies respiratoires.
Mais le dicton populaire est quand même un peu dépassé, car il existe aujourd'hui de nombreux **médicaments "symptomatiques"** du rhume (qui en soulagent les différents symptômes) loin d'être inutiles.
Ils rendent l'épisode infectieux moins pénible et permettent une poursuite normale des activités.
Ils préviennent aussi des complications liées à l'obstruction nasale, à la stagnation des sécrétions et au dessèchement des muqueuses.
Pour bénéficier d'un bon soulagement sans prendre les risques d'une automédication "à l'aveugle", **le conseil du pharmacien** est toujours nécessaire.

Que peut-on faire ?

Laver les fosses nasales, lutter contre l'encombrement

Cela permet de dégager le nez par l'avant plutôt que les mucosités stagnent dans les fosses nasales ou soient reniflées et s'écoulent dans la gorge, irritant le pharynx.
L'intérêt des gouttes nasales contenant des antibiotiques locaux est limité dans le rhume, d'origine virale.
En revanche, **le sérum physiologique** n'est pas utile que chez les petits : il peut être employé par toute la famille, en dosettes unitaires pour l'hygiène. **Les solutions isotoniques d'eau de mer** en flacon sont aussi intéressantes et certaines présentations en format de poche sont pratiques à transporter.

Désobstruer le nez

L'obstruction nasale est pénible et la respiration par la bouche irrite encore plus la muqueuse de la gorge, du larynx et des bronches (arrivée d'air trop froid et sec).
Libérer la respiration nasale permet :

- Au nez de retrouver son rôle naturel de filtre et de climatiseur (humidification et réchauffement de l'air inspiré)
- D'améliorer l'aération de la trompe d'Eustache pour éviter le risque d'otite
- De retrouver une meilleure qualité de sommeil

Informations de publication
Médecin rédacteur Dr Laurence MIR McCann Santé Multimédia

PHARMACIE DE L'EUROPE
23, rue d'Avignon
62510 ARQUES
www.europe-pharma.com
----- Votre pharmacien ------

O.R.L

Rhume de l'adulte : bien se soigner

(Suite)

Il existe plusieurs **spécialités "anti-rhumes"** (en comprimés, sachets, gélules) qui combinent un **décongestionnant nasal** (vasoconstricteur ou anti-histaminique) à d'autres molécules, comme des antalgiques-antipyrétiques (paracétamol ou ibuprofène contre les douleurs et la fièvre).

Selon le type de décongestionnant :

- Ils peuvent être **contre-indiqués** en cas de problèmes cardiaques, thyroïdiens, de prostate, d'hypertension ou de glaucome
- Ou ils peuvent entraîner une somnolence

Demandez toujours conseil à votre pharmacien avant d'en prendre et respectez les âges limite, les doses et la durée de traitement limitée.

Les gouttes nasales contenant des **vasoconstricteurs** ont un effet immédiat spectaculaire mais présentent les mêmes **contre-indications** à respecter et des **inconvénients** à connaître :

- Le risque d'effet "rebond" (le nez se rebouche) peut conduire à répéter trop souvent les prises
- Leur **utilisation trop fréquente ou prolongée** peut conduire à une rhinite iatrogène (ou médicamenteuse)

C'est pourquoi on leur préfère souvent les spécialités orales avec lesquelles l'effet décongestionnant est moins immédiat mais plus régulier et prolongé.

Les **inhalations** sont des remèdes anciens mais toujours utiles.
Elles permettent d'humidifier la muqueuse, de la rétracter et de fluidifier les sécrétions, dégageant bien le nez.
Attention à ne pas partager avec de jeunes enfants des produits pour inhalation dont la composition n'est pas adaptée.

Contre le mal de gorge et la toux

Les **pastilles et collutoires** contiennent selon les cas des anesthésiques locaux, des antiseptiques, des anti-inflammatoires.
Il faut toujours respecter leurs posologie et durée d'emploi.
Concernant les sirops, suivez aussi le conseil de votre pharmacien qui fera la différence entre :

- Une toux sèche, irritative, qu'il faudra **calmer**
- Une toux grasse, productive qu'il faudra au contraire **favoriser** en fluidifiant les sécrétions

Si vous devez surveiller votre apport en sucre, il faudra en tenir compte pour toutes ces spécialités ou choisir un médicament contenant un édulcorant.

Informations de publication

Médecin rédacteur Dr Laurence MIR McCann Santé Multimédia