

# Rhume: un mauvais moment à passer

Plus d'une centaine de virus différents sont capables de provoquer un rhume (une rhinite). Ces virus pénètrent dans notre organisme via nos voies respiratoires, et entraînent une infection au niveau du nez (les fosses nasales) et/ou de la gorge.



Lire le [résumé](#).

Nous pouvons ainsi rencontrer des virus du **rhume** plusieurs fois par an, et notre système immunitaire est en principe capable de les éliminer en quelques heures ou quelques jours. Mais pas toujours...

Le système immunitaire des **nourrissons** et des **jeunes enfants** est encore immature.

Ils sont les principales victimes de cette maladie contagieuse très fréquente.

Avant l'âge de 2 ans, certains enfants présentent jusqu'à 10 rhumes par an.

Pour les **adultes**, on tombe généralement à 2 ou 3 par an. Et à 1 ou... aucun, pour les personnes âgées.

Pour s'enrhumer, il faut un virus, un « agent infectieux ». Ce ne sont donc pas des pieds froids ou une tête mouillée par la pluie qui nous font attraper un rhume !

Toutefois, on soupçonne que le froid puisse baisser temporairement le niveau de nos défenses immunitaires, le temps pour les microbes de s'installer dans la place...

Le virus du rhume se transmet par des **gouttelettes contaminées**, projetées par des personnes enrhumées lorsqu'elles toussent ou éternuent. Leurs mains contaminées et les objets qu'elles ont manipulés peuvent aussi être porteurs du virus.

## Les signes parlants du rhume

Les virus du **rhume** se fixent sur les muqueuses du nez, des yeux ou de la gorge, entraînant des **éternuements**, une sensation de **nez bouché**, un **écoulement nasal** qui oblige à se moucher, un mal de gorge, voire un peu de conjonctivite.

Une légère fièvre ainsi que de la fatigue s'y ajoutent parfois.

Ces symptômes durent en général de 3 à 7 jours, et 2 semaines tout au plus. La différence avec la grippe ? Des symptômes plus « légers ». Et un nez qui coule d'abondance ! Parfois, l'écoulement nasal s'épaissit et se colore (jusqu'au verdâtre).

En soi, le rhume ne présente pas de risque de complication et ne nécessite pas de consultation médicale. Mais il fragilise les muqueuses. Elles risquent d'être colonisées par d'autres bactéries qui, elles, posent davantage de problèmes.

Voici des signes possibles de cette surinfection bactérienne : une prolongation de la durée des symptômes du rhume, la persistance ou la réapparition de la fièvre, des douleurs. Ils

peuvent indiquer l'apparition d'autres affections comme une sinusite (maux de tête), une pharyngite (mal à la gorge) ou une bronchite (toux). Et, chez les enfants de moins de 5 ans, une otite ou une bronchiolite.

Feu orange : devant tout signe évoquant des complications ou une surinfection bactérienne, surtout chez un enfant, la consultation chez le médecin généraliste s'impose.

Bon à savoir : deux virus différents peuvent provoquer 2 rhumes qui se succèdent...

## **Eloigner les virus**

De l'automne à la fin du printemps, les risques de rencontrer un virus du rhume augmentent, probablement parce que nous vivons davantage à l'intérieur des bâtiments, ce qui favorise la contagion, et que nous chauffons les pièces où nous nous tenons, ce qui assèche l'air et fragilise nos muqueuses.

Un lavage régulier des mains est LA mesure principale de prévention du rhume. Sans oublier de garder ses distances avec les personnes enrhumées... et de se couvrir la bouche et le nez lorsqu'on tousse ou qu'on éternue.

Feu vert : on entend souvent qu'une bonne alimentation et la pratique régulière d'activités physiques améliorent la résistance aux infections. Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'un article paru dans la revue [Equilibre](#).

Feu orange : le tabac irrite les voies respiratoires, augmente les risques d'infection et ses complications.

## **Soulager le rhume**

Une boutade dit : « si on traite un rhume, il dure 7 jours. Et, si on ne le traite pas... une semaine ! » Rien ne permet en

effet de combattre le rhume, et sûrement pas les antibiotiques, inutiles face aux virus.

Cependant, diverses mesures rendent cette affection plus supportable:

- prendre du repos dans un environnement chaud mais pas trop sec (hygrométrie entre 40 et 60%)
- boire au moins 2 litres de liquides par jour
- se moucher régulièrement, et si on craint les gerçures, utiliser une crème grasse pour protéger la peau située sous le nez.

Des traitements locaux permettent de soulager le nez.

Attention : les sprays décongestionnants pour le nez soulagent rapidement mais créent aussi rapidement une dépendance en cas d'usage prolongé avec comme effet secondaire, « la goutte au nez ».

Préférez-leur le sérum physiologique (quelques gouttes dans chaque narine pour éliminer les sécrétions). Cette solution saline peut être fabriquée à la maison, en mélangeant  $\frac{1}{2}$  cuillère à café de sel dans  $\pm$  250 ml d'eau bouillie et refroidie (ni plus ni moins, sous peine d'irriter les muqueuses du nez). Cette solution gardée en bouteille sera renouvelée tous les 3 jours.

Les sirops peuvent soulager une toux sèche, mais ils sont formellement contre-indiqués chez les enfants jusque 2 ans et déconseillés jusque 6 ans. Des études ont d'ailleurs prouvé qu'ils n'étaient pas plus efficaces qu'un placebo à cet âge. Des remèdes naturels comme le miel, les sirops au thym ou au sureau auraient aussi un effet apaisant la toux.

En cas de fièvre gênante et de maux de tête, la prise de **paracétamol** apporte un soulagement ; les adultes peuvent aussi prendre de l'aspirine, sauf en présence de contre-indications à ce médicament.

Bon à savoir : contre le rhume, les remèdes de grand-mère sont toujours d'actualité! Ainsi, les **inhalations** de vapeurs d'eau (éventuellement avec du thym ou de l'eucalyptus) restent des classiques fort appréciés... et d'une simplicité inégalée. Il vous suffit d'un bol d'eau bien chaude, d'une serviette propre à mettre par-dessus votre tête, d'un minimum de prudence pour ne pas vous brûler et de quelques minutes!

◆ Le rhume est provoqué par des virus. Il se manifeste par des éternuements, un nez « bouché », un écoulement nasal qui oblige à se moucher, parfois une irritation de la gorge.

◆ Des traitements locaux (gouttes de sérum physiologique dans le nez, inhalations, etc) soulagent la gêne. La guérison est spontanée.

◆ Il est conseillé de consulter son médecin en présence d'un rhume qui ne guérit pas après 10-15 jours, de persistance ou de réapparition de la fièvre, d'une toux, de maux de tête, liés peut-être à une sinusite, de mal à la gorge ou aux oreilles.

*Photo © Jason Stitt – Fotolia.com*

Mise à jour le 23/07/2021

Référence

Infections des voies respiratoires supérieures chez l'adulte. Article ID: ebm00006(038.001).

[www.ebmpracticenet.be](http://www.ebmpracticenet.be). Site réservé aux médecins.