

# Le rhume et la grippe

## Conseils pour les patients

### Le rhume et la grippe

Le **rhume** est une maladie bénigne provoquée par des virus. Les symptômes sont les suivants : sécrétions nasales, nez congestionné, maux de tête, de gorge, toux, yeux larmoyants.

Le rhume commence normalement par le nez et la gorge, et finit par descendre sur les bronches. Après quelques jours, il disparaît sans traitement.

Une personne adulte peut avoir entre 2 à 5 rhumes par an, les enfants en bas âge en ont plus.

La **grippe** est également une maladie engendrée par des virus.

Elle apparaît comme une épidémie en hiver au cours des mois les plus froids. Elle commence subitement par une fièvre élevée (39° - 40 ° C), des douleurs musculaires, des maux de tête et de gorge, un malaise général, le nez congestionné et une toux sèche. Elle peut provoquer des diarrhées, des nausées et des vomissements (surtout chez les enfants). D'autres virus peuvent produire les mêmes symptômes.

Il convient que vous ayez de la patience et n'attendez surtout pas de vous sentir mieux directement. Vous ne pourrez plus maintenir votre rythme de vie habituel. La fièvre provoquée par la grippe dure 4 à 5 jours, et la toux et la fatigue peuvent durer 3 semaines.



### Comment pouvez-vous vous prévenir du rhume et de la grippe?

La contagion se fait par les mains et l'air. Si vous avez la grippe ou que vous habitez avec quelqu'un qui en est atteint ou qui est enrhumé, suivez ces quelques conseils :

- Lavez-vous souvent les mains et utilisez des mouchoirs à un seul usage pour vous moucher et mettre devant votre bouche et votre nez lorsque vous tousez ou éternuez.
- Jetez les mouchoirs dans un sac et fermez-le.
- Aérez la chambre où se trouve la personne ayant la grippe et ouvrez les fenêtres plusieurs fois par jour.

Il n'existe aucun vaccin contre le rhume. Le vaccin contre la grippe prévient de la grippe et non du rhume. L'effet du vaccin contre la grippe dure un an.



### Que devez-vous faire?



- Reposez-vous et prenez soin de votre santé. Buvez de l'eau, des jus de fruits, des bouillons ou des infusions. Si vous n'avez pas faim, il n'est pas nécessaire que vous mangiez des aliments solides.
- Il n'existe aucun médicament qui puisse faire disparaître la grippe ou le rhume ; toutefois, certains médicaments tels que le paracétamol, aident à apaiser les maux de tête, la fièvre et autres gênes.
- Les antibiotiques ne soignent ni le rhume ni la grippe.

- Il n'est pas conseillé de fumer. Cette période peut s'avérer un bon moment pour arrêter définitivement de fumer.
- Prenez une douche ou un bain pour décongestionner votre nez. N'hésitez pas à mettre souvent du sérum physiologique ou de l'eau salée dans votre nez.
- Pour apaiser l'irritation de la gorge, sucez des bonbons sans sucre. Évitez de tousser et de gargariser si vous n'arrivez pas à faire sortir des sécrétions : lorsque vous tousssez, vous grattez votre gorge et augmentez ainsi l'irritation et la toux.
- Afin de mieux respirer la nuit et éviter que votre gorge ne devienne trop sèche, provoquant ainsi de la toux, il est recommandé de mettre quelques morceaux d'oignons crus sur votre table de nuit.
- En cas de grippe, il est conseillé de faire également du repos. Si vous devez vous absenter de votre lieu de travail, prenez contact avec votre centre médical afin de réaliser les démarches administratives nécessaires pour demander votre congé de maladie.
- N'arrêtez surtout aucun traitement que vous suivez habituellement en cas de rhume ou grippe.

### Quand devez-vous consulter le personnel médical?

Vous pouvez avoir la grippe ou un rhume sans demander une assistance médicale. Si vous avez des doutes, vous pouvez téléphoner à votre centre médical et consulter le personnel infirmier ou médical qui vous prend en charge habituellement.

Les pharmacies sont également un point de consultation sanitaire.

Vous pouvez y réaliser vos consultations ou téléphoner au centre de renseignements médicaux Sanitat Respon au 902 111 444.

Vous y recevrez des conseils pour soigner votre grippe ou rhume.

Si cela s'avérait nécessaire, vous pouvez également vous rendre auprès d'un centre médical ou d'une pharmacie bien que vous ayez de la fièvre. La fièvre n'est pas une cause d'urgence.

En cas de grippe, il ne vous suffit que de consulter votre médecin généraliste dans le cas où votre état de santé ne se serait pas amélioré à partir du 4e - 5e jour ou si vous avez une sensation d'étouffement. Si vous êtes une personne âgée ou que vous souffrez d'une maladie chronique, suivez ces mêmes conseils.

Rappelez-vous que l'utilisation rationnelle des services d'urgences évitera la saturation de ces derniers, et permettra de se charger de manière plus adéquate des cas graves.

