

RHUME et COVID19



Qu'est ce qu'un rhume ?

Le rhume est une infection, due à un **virus** dans la grande majorité des cas.

Plusieurs virus sont responsables de rhume : Rhinovirus, Adénovirus, Coronavirus dont **parfois le SarsCov-2**.

Les symptômes peuvent être :

- Nez bouché
- Écoulement nasal
- Mal de gorge
- Toux



- Eternuements
- Fatigue
- Mal de tête
- Fièvre

Le rhume guérit seul dans la très grande majorité des cas au bout de 10 jours environ.

Que faire si j'ai un rhume ?

Soulager les symptômes :

- **Boire** beaucoup en cas de fièvre
- Se **laver le nez** à l'eau salée soulage la sensation de nez bouché, aide à limiter la toux
- **Boissons chaudes** et les **bonbons** à sucer pour soulager le mal de gorge et la toux
- Prendre du **Paracétamol** (Doliprane, Dafalgan, Efferalgan...) en cas de fièvre ou douleurs
- Éviter la fumée du **tabac**

Limiter les risques de contagion :

- Porter un **masque chirurgical** pendant la durée des symptômes
- Se **laver les mains** régulièrement et jeter les mouchoirs en papier
- **Éviter le contact avec des personnes fragiles** comme les personnes âgées et les nourrissons

A éviter

Aucun médicament ne permet de guérir plus vite d'un rhume. Ni chez l'adulte, ni chez l'enfant.

- Les antitussifs, les bronchodilatateurs, ou les antihistaminiques sont inutiles et ont parfois des effets indésirables graves.
- Le camphre, les huiles essentielles ou menthol sont à proscrire chez les enfants car ils exposent à des convulsions.
- Les **antibiotiques** sont inefficaces sur les virus.
- La **cortisone** n'est pas indiquée en cas de rhume. Elle risque en plus d'aggraver votre état.
- Les **anti-inflammatoires non stéroïdiens** (AINS) (ex : Ibuprofène, Naproxène, Kétoprofène...) ne sont pas non plus indiqués en cas de rhume et vous exposent aussi à des complications.



- Les décongestionnants nasaux **vasoconstricteurs** (PSEUDOEPHEDRINE, EPHEDRINE, OXYMETAZOLINE, TUAMINOHEPTANE, NAPHTAZOLINE ou autres). Ils sont à risque d'effets indésirables graves comme des troubles du rythme cardiaque, des hypertensions artérielles, des infarctus du myocarde ou des accidents vasculaires cérébraux. Il n'est pas justifié de prendre de tels risques pour un simple rhume.

Quand consulter ?



- En cas de **fièvre** supérieure à 38° persistante plus de 48 heures.
- Si les symptômes sont différents de ceux décrits plus haut.

En urgence en cas de mauvaise tolérance : difficultés respiratoires, malaise, douleur dans la poitrine, mauvaise alimentation, altération importante de l'état général.

Et le Covid19 dans tout ça?

La Covid19, causée par le SarsCov2 est une maladie dont les symptômes sont souvent ceux d'un rhume. **Tous les points précédents restent vrais.**

Pour mieux vous protéger contre le COVID, pensez à vous vacciner, en particulier si vous êtes fragile ou en contact avec des personnes fragiles.

