

Le rhume

Le rhume est causé par un groupe de différents virus. Un adulte en bonne santé habituelle présente **2 à 3 épisodes de rhume par année**. Les symptômes du rhume sont: au début un **mal de gorge**, un **nez qui coule** et qui est **congestionné**, des **éternuements**. Une toux peut apparaître vers la fin de l'épisode de rhume.



Comment attrape-t-on le rhume ?

Le rhume est transmis d'une personne à l'autre par contacts physiques (par exemple par les mains, au touché). Certains virus responsables du rhume peuvent survivre pendant plusieurs heures sur des surfaces telles que les poignées de porte ou le téléphone. Les personnes qui souffrent d'un rhume peuvent aussi tousser ou éternuer, projetant les particules du virus dans l'air et pouvant ainsi contaminer d'autres personnes !

Ai-je besoin d'une radiographie du thorax ?

Non, une radiographie du thorax n'est pas utile et vous expose inutilement à des radiations.

Ai-je besoin d'antibiotiques ?

Non, les antibiotiques ne devraient pas être utilisés pour traiter un rhume sans complication. Les antibiotiques traitent les infections d'origine bactérienne et non pas d'origine virale. Ils peuvent aussi être responsables d'effets secondaires indésirables.

Comment traiter mon rhume ?

Le rhume se guérit tout seul et sans traitement particulier. Cependant, les symptômes désagréables peuvent être atténués par l'utilisation de gouttes ou décongestionnants nasaux pour le nez qui coule, de médicaments (antalgiques) pour soulager les douleurs de gorge ou de tête, du paracétamol pour la fièvre.

Comment puis-je protéger mon entourage du rhume ?

Lavez vos mains régulièrement. C'est facile et efficace ! Utilisez de l'eau et du savon pour bien frotter vos mains durant 15 à 30 secondes. Couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez ou lorsque vous éternuez. Utilisez pour cela un mouchoir ou la face interne de votre coude : ceci limite la diffusion des gouttelettes contenant le virus à votre environnement et évite la contamination de vos mains. Pensez à éliminer les mouchoirs que vous avez utilisés.

Avertissement : Les informations rédigées dans ce document ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de la santé. En cas de questions pour votre santé, veuillez contacter un professionnel de la santé.

Références : UpToDate.com, American Academy of Family Physicians (AAFP)

Auteurs : Carina Freire, production des vidéos; Jonathan Lovis et Kevin Morisod, acteurs / conseillers pour les vidéos; Jessy Caiado et Mehrad Mojtahed Jaber, graphisme / contenu du texte; Gregory Casares, animations; Dr Francis Vu et Dre Claire-Elise Burdet, acteurs / conseillers médicaux pour les vidéos; UniMPP, musique

Remerciements : Dr Patrick Bodenmann; Dr Minh-Hiep Dao; Laura Morisod; Florent Morisod; groupe M.E.T.I.S.; Lionel Baier; Rachel Noël

Financement : groupe M.E.T.I.S.; Dr Francis Vu; Dr Patrick Bodenmann

Version en français : Dr Francis Vu

