

POURQUOI...?

COMBIEN...?

COMMENT...?

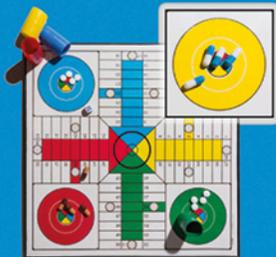
QUOI...?

À L'AIDE!

Rhumes

Infections
des voies
respiratoires
supérieures

Tomar Antibióticos



No es un juego



Región de Murcia
Consejería de Salud

Servicio
Murciano
de Salud

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Qu'est qu'un rhume ?

Un **rhume** existe lors de chaque épisode d'obstruction nasale, augmentation de la mucosité et de la toux attrapés en général en période d'hiver et qui vaut chez les petits le surnom de « morveux ».

Les rhumes peuvent être accompagnés de fièvre, qui est plus ou moins fréquente en fonction du jeune âge de l'enfant. Ce type d'infections respiratoires est souvent autolimité, c'est-à-dire, qu'elles se guérissent seules en quelques jours.

INDEX

3 Comment se contamine-t-il ?

4 Comment évolue-t-il habituellement ?

5 Pourquoi les enfants sont-ils si souvent enrhumés ?

6 Comment se soigne-t-il ?

Est-il nécessaire d'utiliser des antibiotiques en cas de rhume ?

7 Peuvent-ils être évités ?

Mon enfant est enrhumé, quand dois-je l'emmener chez le pédiatre ?

Les rhumes sont principalement causés par des virus et l'on estime qu'il existe plus de 200 types différents.

L'infection se transmet d'un enfant malade à un enfant sain par des sécrétions des voies respiratoires (mucus) expulsées dans l'air par la toux ou l'éternuement, ou encore par le biais d'objets contaminés par ces sécrétions. La porte d'entrée peut être la bouche, le nez ou les yeux. Il est prouvé que **les mains sont un véhicule très important pour la transmission d'infections respiratoires**. Chez les petits enfants, la dissémination est facilitée par le partage d'objets et de jouets qu'ils mettent à la bouche et par la propension au contact direct avec les mains et le visage (et parfois les dents).

Comment se contamine-t-il ?



Comment évolue-t-il habituellement ?

Le rhume commun se présente d'abord par des symptômes de **congestion nasale et de gorge irritée**. Des **éternuements et du mucus peuvent apparaître en quelques heures, souvent accompagnés de symptômes comme la fièvre, le mal-être général, les douleurs à la tête, le manque d'appétit, les douleurs musculaires**

et la toux. La fièvre ne dure souvent pas plus de 3 jours, les symptômes nasaux et de gorge disparaissent en une semaine, mais la toux est souvent plus persistante et peut durer jusqu'à 2 ou 3 semaines.

Le mucus nasal est transparent au début, puis devient rapidement épais et se transforme en rhume blanchâtre puis jaune, voire verdâtre et peut persister pendant quelques jours. Il ne s'agit pas d'une complication et il n'est pas nécessaire de le traiter à l'aide d'antibiotiques. Il est tout à fait normal que l'enfant ait moins d'appétit que d'habitude.



Tout d'abord car ils sont en contact avec d'autres enfants (parc, crèche ou école) et avec des adultes enrhumés qui leurs transmettent les virus.

Et ensuite, **parce que leur système de défense « ne connaît pas » tous ces microbes**, ce qui explique pourquoi ils sont plus facilement infectés.

Il est estimé qu'en moyenne un adulte normal attrape 1 ou 2 rhumes par an contre 5 ou 6 chez l'enfant, même si cela dépend du stade de l'enfance, avec un pic d'incidence maximum au cours des premières années d'école ou de présence en crèche. Après deux mauvaises années, le nombre d'épisodes annuels de rhumes diminue clairement.

Les enfants ne s'enrhument pas en sortant dans la cour d'école mais le rhume se transmet très facilement dans les endroits fermés (en classe) car le contact est plus étroit et moins aéré, les toux et les éternuements des personnes enrhumées chargent donc l'air de virus en suspension, que même les enfants sains inhalent.

Pourquoi les enfants sont-ils si souvent enrhumés ?



Comment se soigne-t-il ?

L'objectif primordial du traitement d'un rhume est de soulager ces symptômes et de prévenir au mieux l'apparition de complications, et ce, en tenant compte de la tendance naturelle de ces processus

à la guérison spontanée.

L'un des moyens les plus efficaces pour soulager l'enfant enrhumé est le lavement nasal à l'aide de sérum physiologique. L'utilisation de médicaments, sauf les analgésiques et antithermiques (paracétamol, ibuprofène, etc.) en cas de fièvre ou de mal-être ne produit aucun effet notable pour qu'il soit conseillé de manière généralisée.

Mesures conseillées :

- Lui donner beaucoup de liquides à boire, surtout de l'eau.
- Aérer la chambre et éviter que l'enfant soit exposé à des changements brusques de température.
- Humidifier l'air peut aider à décongestionner le nez ; conserver un air propre, sans poussière et fumée de cigarette.

Est-il nécessaire d'utiliser des antibiotiques en cas de rhume ?

Non. Il est important de savoir que le traitement d'un rhume avec des antibiotiques ne réduit pas sa durée et ne diminue pas non plus la probabilité de complications. Il favorise le développement de résistances contre ces médicaments parmi les germes.



Peuvent-ils être évités ?

Il n'existe pas de vaccin efficace contre le rhume. Le

vaccin annuel contre la grippe fournit uniquement une protection contre le virus de la grippe (virus influenzae A et B) et non pas contre le reste des causes éventuelles de rhumes. Il est conseillé chez les enfants atteints de maladies chroniques et certaines personnes recommandent la vaccination contre la grippe chez les plus petits (d'au moins 6 mois) s'ils vont à la crèche.

Le fait de se laver les mains régulièrement est l'une des meilleures habitudes afin d'éviter la transmission de maladies infectieuses.

Éviter toute exposition aux personnes enrhumées est une autre stratégie de prévention, plus difficile à réaliser.

Les rhumes sans complications se guérissent seuls et n'ont pas besoin d'être traités avec des médicaments. Les parents doivent être attentifs à détecter les éventuelles complications.

Les symptômes suivants sont considérés comme symptômes d'alarme et vous devez consulter le pédiatre : si la fièvre, le mal d'oreilles et la difficulté respiratoire persistent plus de 3 jours, ou si le mucus nasal jaune ou verdâtre dure plus de 10 jours et en cas d'affaiblissement.

Votre sens commun ou la volonté de résoudre vos doutes vous conseillent souvent de consulter des professionnels sanitaires.

Mon enfant est enrhumé, quand dois-je l'emmener chez le pédiatre ?





Región de Murcia
Consejería de Salud

Servicio
Murciano
de Salud

Fundación para la Formación
e Investigación Sanitarias
de la Región de Murcia



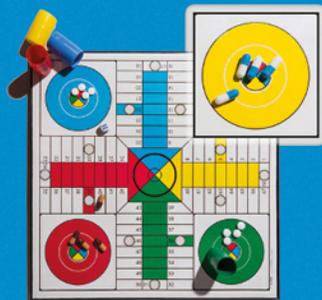
SECRETARÍA DE ESTADO
DE INCLUSIÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN
Y ATENCIÓN PLURIBENEFICIA



UNIÓN EUROPEA
FONDO DE AYUDA
REGIONAL
INICIATIVA
Por una Europa plural



Tomar Antibióticos



No es un juego



escueladesaludmurcia.es