

Le rhume guérit seul

Le rhume provoque une gêne modérée et guérit seul. Mieux vaut éviter tout traitement pouvant entraîner des effets indésirables graves.

Le rhume banal

- Les rhumes (ou rhinites) sont très fréquents. Le rhume provoque une gêne au passage de l'air dans le nez (congestion nasale). Il s'accompagne parfois d'un écoulement nasal clair ou épais, d'éternuements, de toux, d'un mal de gorge, de maux de tête, d'un enrouement, de fatigue et d'une fièvre, généralement inférieure à 38,5 °C.

- Le plus souvent, les rhumes sont causés par des virus. Ils guérissent sans traitement, généralement en une semaine, parfois deux. La toux persiste parfois un peu plus longtemps. Certaines rhinites causées par des irritants (poussière, tabac, fumée) ou par une allergie (appelée "rhume des foin") ressemblent à un rhume.

Attention aux effets indésirables des médicaments

- Aucun médicament n'assure la guérison du rhume. L'efficacité des médicaments de la toux et du rhume contenant des "décongestionnants", des antitussifs, des antihistaminiques H1 ou des bronchodilatateurs n'a pas été démontrée : ni chez les enfants, ni chez les adultes.

- Les médicaments de la toux et du rhume ont de nombreux effets indésirables. Les "décongestionnants" (qui "débouchent" le nez) comme la *pseudoéphédrine*, à avaler ou comme l'*oxymétazoline*, à pulvériser dans le nez, exposent à des troubles du rythme cardiaque, des hypertension artérielle, des infarctus, et des accidents vasculaires cérébraux, parfois mortels. Ils sont à éviter. Chez les enfants, ne pas utiliser de médicaments à base de camphre, de menthol ou de diverses huiles essentielles car ils causent parfois des convulsions. Les antihistaminiques H1 comme la *phéniramine* exposent à des hallucinations et des convulsions. Divers médicaments (*pentoxifylline*, *oxomémazine*, *ambroxol*, *bromhexine*, *alpha-amylase*) n'ont pas d'action sur la toux ni sur le mal de gorge alors qu'ils causent des effets indésirables graves tels que des troubles cardiaques et des réactions allergiques. Les antibactériens et antiseptiques par voie nasale provoquent des irritations nasales et des allergies parfois graves.

- Il est prudent d'éviter les anti-inflammatoires (*ibuprofène* ou autre) car ces médicaments peuvent aggraver l'infection.

En pratique : agir sans médicament

- Un rhume ne justifie habituellement pas d'examen médical, même chez les enfants et les nourrissons en bonne santé par ailleurs. C'est seulement en cas de symptômes sévères ou persistants qu'une consultation médicale est utile : fièvre durable, douleurs intenses, symptômes inhabituels et chez les nourrissons en cas de toux importante, de difficultés à respirer, de fièvre intense.

- Quelques mesures simples suffisent souvent : boire de l'eau régulièrement pour rester bien hydraté en cas de fièvre, et pour apaiser le mal de gorge ; éviter la fumée du tabac, irritante. Boissons chaudes, bonbons à sucer aident à soulager la toux et le mal de gorge.

- Pour diminuer le risque de transmission aux autres personnes, mieux vaut : tousser, éternuer et se moucher dans des mouchoirs jetables (et les jeter), bien se laver les mains, éviter d'approcher les personnes dont l'état de santé est fragile et les nourrissons, nettoyer les objets et les surfaces pouvant être contaminés.

- Du sérum physiologique est éventuellement utile pour humidifier ou dégager les voies nasales, en évitant les sprays sous pression chez les nourrissons. Sauf cas particulier, le traitement de la douleur ou d'une fièvre mal supportée fait appel au *paracétamol*.

- Chez la femme enceinte, l'évolution du rhume n'est pas modifiée. Le *paracétamol* est utile en cas de fièvre ou de douleurs, sans pour autant banaliser son utilisation. Ne pas prendre d'anti-inflammatoire (*ibuprofène* ou autre) dangereux pour la grossesse et pour l'enfant à naître.

©Prescrire – juin 2021

Sources • "Rhume" Premiers Choix Prescrire, actualisation juin 2021.



Toutes les fiches *Infos-Patients Prescrire* dans l'**Application Prescrire** et sur www.prescrire.org.