

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 foins") 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 artérielles, 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 provoquent parfois des convulsions. Les antihistaminiques H1 comme la *phéniramine* exposent à des hallucinations et des convulsions. Les antibactériens et antiseptiques par voie nasale provoquent des irritations nasales et des allergies parfois graves.

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 et chez les nourrissons une toux importante, des difficultés à respirer, une 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 souillés.

- Du sérum physiologique est éventuellement utile pour humidifier ou dégager les voies nasales, en évitant les sprays sous pression chez les nourrissons. Et, sauf cas particulier, le traitement de la douleur ou d'une fièvre mal supportée fait appel au *paracétamol*. Mais il vaut mieux éviter les autres médicaments, même lorsqu'ils sont en vente libre : leur utilité est très incertaine, et ils font courir des risques disproportionnés.

- En cas de grossesse, 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. Les anti-inflammatoires sont à écarter.

©Prescrire – décembre 2018

Sources • "Rhume" Premiers Choix Prescrire, actualisation septembre 2018.