



les bobos du quotidien

Le rhume



“J’ai la crève”, “J’ai la grippe” ou encore “J’ai un rhume de cerveau”. Bref. Il s’agit en général d’un rhume. Le rhume est une infection virale bénigne des voies aériennes supérieures. Elle touche le nez et la gorge. Il débute par des éternuements et un mal de gorge pouvant s’accompagner d’une toux sèche, puis le nez se met à couler. Les sécrétions nasales sont alors plutôt claires comme de l’eau. Les yeux peuvent être larmoyants. Puis le nez se bouche et les sécrétions nasales s’épaississent, voire deviennent purulentes (jaunâtres et épaisses).

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

La contamination se fait soit par voie aérienne par l’ensemble des gouttelettes que nous envoyons, sans nous en apercevoir, en suspension dans l’air en respirant, parlant, éternuant, toussant, sifflant et que l’on les appelle plus familièrement les postillons, soit par contact direct (mains) ou indirect (objets).

L’entrée du virus a lieu par le nez, la bouche ou les yeux.

Pendant 24 à 48 heures, on ressent une sensation d’irritation nasale, voire de brûlures endonasales ainsi que de petites douleurs pharyngées, comme des picotements, surtout à l’inspiration. Pendant 2 à 3 jours, on observe une alternance

entre rhinorrhée aqueuse et obstruction nasale bilatérale par congestion de la muqueuse nasale. On éternue en salves. Le goût et l’olfaction sont altérés.

Une toux sèche survient, surtout la nuit. Elle est due à l’irritation provoquée par les sécrétions nasales qui refluent dans la gorge en position allongée. Les sécrétions s’épaississent et deviennent purulentes.

On observe une amélioration entre 5 et 8 jours et la guérison complète a lieu en moins de 10 jours.

Les complications possibles consistent en une surinfection bactérienne ou virale pouvant toucher :

→ **La gorge** : angine, pharyngite, laryngite

→ **Les poumons** : bronchite, pneumopathie, bronchiolite

→ **Les oreilles** : otite

→ **Les sinus** : sinusite aiguë

→ **Les yeux** : conjonctivite.

Il est conseillé de consulter un médecin en cas de persistance des symptômes pendant plus de 10 jours, récurrence des symptômes, antécédent récent de trauma crânien, congestion nasale unilatérale, forte fièvre (température corporelle supérieure à 39°C), mal de gorge intense persistant, toux persistante ou douleur à l’oreille.

TRAITEMENT

Étape 1 Nettoyer les fosses nasales : avec du chlorure de sodium 0,9% (ou sérum physiologique) : 1 lavage nasal, 3 fois par jour. En cas de nez bouché : eau de mer hypertonique 2,2% (décongestionnant) : 1 lavage nasal, 3 fois par jour.

Étape 2 Fluidifier les sécrétions nasales et désinfecter : en utilisant un spray antiseptique, ou antiseptique et décongestionnant en cas de nez bouché.

Étape 3 Lutter contre la fièvre et les maux de tête, décongestionner et diminuer l’écoulement nasal :

Par voie orale : paracétamol (antipyrétique) et pseudoéphédrine (vasoconstricteur) le jour / paracétamol (antipyrétique) et chlorphénamine (antihistaminique) la nuit.

On peut prendre des boissons chaudes édulcorées avec du miel et des infusions de thym.

Étape 4 Désinfecter la gorge et soulager la douleur en utilisant des pastilles ou des sprays buccaux à base d’antiseptique et d’anesthésique local. Prenez les médicaments avec un anesthésique local, bloquant les sensations, à distance des repas pour éviter le risque de fausse route.

Étape 5 Stopper la toux sèche : à l’aide d’un sirop ou de comprimés aux propriétés antitussives.

→ **En homéopathie**

Écoulement clair : Allium cepa 9CH + Kalium iodatum 9CH + Arsenicum album 9CH.

Écoulement épais jaune verdâtre : Hydrastis 9CH + Kalium bichromicum 9CH + Mercurius solubilis 9CH.

Nez bouché : Nux vomica 9CH + Sticta pulmonaria 9CH + Sambucus nigra 9CH : 5 granules en dehors du repas toutes les heures. Complexe

de souches homéopathiques Allium cepa 3CH, Belladonna 3CH, Gelsemium 3CH, Kalium bichromicum 3CH, Sabadilla 3CH : à sucer en dehors du repas, 6 à 8 fois par jour.

→ **En phytothérapie**

Infusion de fleurs de sureau Sambucus nigra : 1 tasse, 3 fois par jour.

→ **En aromathérapie**

Réalisation des fumigations : dans un dispositif pour fumigation, mettre 4 gouttes d’huile essentielle d’eucalyptus commun avec de l’eau chaude : 1 inhalation, 2 à 3 fois par jour.

RÈGLES DE CONDUITE

- Ne pas surchauffer l’habitation : maintenir la température ambiante à environ 19°C.
- Humidifier l’atmosphère : disposer un bol d’eau près du radiateur.
- Se reposer pour compenser la fatigue : prendre de la vitamine C en adaptant la posologie pendant quelques jours.
- Éviter la pratique sportive pendant quelques jours.
- Supprimer la consommation de tabac.
- Diminuer les contacts avec les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées.

RÈGLES D’HYGIÈNE

- Aérer et purifier l’atmosphère : pulvériser des huiles essentielles assainissantes.
- Se couvrir la bouche lors des éternuements et des toux : éternuer et tousser dans le pli du coude.
- Se laver régulièrement les mains : après le lavage, se désinfecter les mains à l’aide d’une solution hydroalcoolique.
- Se moucher régulièrement en utilisant des mouchoirs en papier : éviter l’utilisation de mouchoirs en tissu.
- Humidifier les muqueuses nasales : réaliser un lavage nasal avec un spray d’eau de mer isotonique.
- Boire en abondance : prendre des boissons chaudes édulcorées avec du miel et des infusions de thym.