

Rhume et Rhinopharyngite

Le rhume guérit seul

Le rhume, ou rhino-pharyngite, est une affection d'origine virale très **fréquente**, toujours **bénigne**, dont l'évolution est spontanément **favorable en 7 à 10 jours**, le plus souvent sans aucun traitement.

Le symptôme principal est une sensation **d'obstruction nasale** (nez bouché) et / ou **d'écoulement nasal** clair ou épais (rhinorrhée claire ou muco-purulente).

Il s'y associe souvent d'autres symptômes : courbatures, fièvre autour de 38, éternuements et toux, maux de tête, fatigue, douleur de gorge et d'oreilles, larmolement, diminution de l'odorat et du goût.

Du fait de l'origine viral du rhume et de la rhinopharyngite, **les antibiotiques sont totalement inefficaces**.

Le traitement du rhume est seulement « symptomatique » c'est-à-dire utile pour soulager les différents symptômes de l'affection : **mouchoirs jetables** pour bien se moucher après **lavage nasal** au sérum physiologique ou à l'eau de mer et **Paracétamol** pour soulager la fièvre et la douleur.

Éviter de trop chauffer la chambre à coucher, boire de l'eau régulièrement et sucer des pastilles ou confiseries permettent également de soulager le mal de gorge.

Il convient bien sûr **d'arrêter le tabac** – notamment dans l'entourage des enfants – et pour éviter la transmission à autrui, il faut se laver les mains régulièrement et ne pas s'approcher des personnes dont l'état de santé est fragile comme les personnes âgées et les nourrissons.

Aucun autre traitement n'a fait la preuve de son utilité et certains peuvent même être dangereux comme les décongestionnants à visée nasale (éphédrine et pseudoéphédrine) ou les antihistaminique de 1^{ère} génération comme la phéniramine.

Ces médicaments peuvent être en vente libre et **il convient toujours de demander conseil à votre pharmacien** surtout en cas de problèmes de santé connus ou si vous suivez un traitement chronique.