



# Rhume ou état grippal comment réagir ?

Nez bouché, mal de tête, fatigue... Le rhume et l'état grippal peuvent laisser «flagada» pendant quelques jours. Nos solutions pour venir à bout de ces désagréables symptômes.

## Virus ou bactérie ?

Dans l'immense majorité des cas, rhume et état grippal sont provoqués par un virus respiratoire. Le rhume est la plupart du temps le résultat d'une infection par un rhinovirus, une famille qui compte plus de 200 virus relativement similaires.

«L'état grippal», quant à lui, peut être causé par différents virus respiratoires : rhinovirus, angine, bronchite... **Il n'est, quoi qu'il en soit, pas provoqué par le virus de la grippe.**



> La transmission des virus du rhume se fait très facilement. L'hygiène des mains est primordiale en période d'épidémie.



© matspersson0 - iStockphoto

## Comment ça s'attrape ?

Comme tous les virus, ils se répandent très facilement. Un simple contact avec un objet ou une main « contaminés », par exemple, peut suffire à transmettre le virus. De même, la salive, les sécrétions nasales d'une personne malade sont très riches en virus. Il suffit donc qu'elle postillonne ou éternue à proximité d'une autre personne pour que celle-ci puisse potentiellement se trouver infectée.

## Quels sont les symptômes ?

Les premiers symptômes du rhume se manifestent généralement 10 h à 12 h après l'infection. Picotements dans la gorge et éternuements cèdent ensuite la place à un écoulement nasal plus ou moins épais, à une sensation de nez bouché. Ces symptômes sont parfois accompagnés de maux de tête et d'une légère fièvre.

L'état grippal, comme son nom l'indique, se manifeste par des symptômes atténués de ceux de la grippe.

Frissons, maux de tête, fièvre modérée (jusqu'à 39°C), courbatures, nez bouché et/ou écoulement nasal, toux... Ces symptômes laissant généralement leur victime fatiguée pendant plusieurs jours.

## Comment soigner le rhume ou l'état grippal ?

Tordons d'abord le cou à une idée reçue encore présente : ces symptômes étant le plus souvent provoqués par un virus, les antibiotiques ne sont donc d'aucune utilité.

Le traitement va consister à soulager les désagréables sensations. Plusieurs médicaments sont disponibles en pharmacie, sans ordonnance. Ils contiennent le plus souvent...

- Un antalgique, pour lutter contre le mal de tête
- Un vasoconstricteur, pour décongestionner le nez

- Un antihistaminique, pour calmer l'écoulement nasal
  - Les médicaments ciblés « état grippal » contiennent généralement un antipyrétique, pour faire baisser la fièvre
  - Votre pharmacien peut également vous proposer un spray nasal, qui permet de désinfecter le nez et donc de se débarrasser plus efficacement du virus qui l'encombre.
- Outre ces traitements médicamenteux, vous pouvez également tester les inhalations à base d'huiles essentielles, qui devraient soulager l'écoulement nasal et la sensation congestive. Lavande vraie, eucalyptus radié et menthe poivrée, à respirer pendant 10 minutes, matin et soir, vous aideront à vous sentir mieux. Avec ou sans traitement, les symptômes doivent disparaître en quelques jours. ■

## Quand consulter le médecin ?

- Les médicaments disponibles sans ordonnance ne doivent pas être utilisés plus de 5 jours d'affilée sans avis médical. Si les symptômes n'ont pas diminué après ce laps de temps, il est recommandé de consulter un médecin.
- Si les symptômes sont prononcés, notamment la fièvre, consultez un médecin avant de pratiquer l'automédication. Il pourrait s'agir d'une grippe, qui doit faire l'objet d'une plus grande vigilance.
- Consultez un médecin si la personne victime de ces symptômes est un enfant ou une personne âgée ou fragile.