

En cas de grossesse ou d'allaitement ne prenez pas de vous même de l'ibuprofène mais demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin traitant.

Au cours du traitement :

- en cas de rejet de sang par la bouche, présence de sang dans les selles, coloration des selles en noire (signes d'hémorragie gastro-intestinale), **ARRETEZ LE TRAITEMENT ET CONTACTEZ IMMEDIATEMENT UN MEDECIN OU UN SERVICE MEDICAL D'URGENCE.**
- en cas d'éruptions cutanées ou de difficultés respiratoire (risque d'allergie) **ARRETEZ LE TRAITEMENT et CONSULTEZ VOTRE MEDECIN TRAITANT.**
- en cas de troubles de la vue, prévenez votre médecin traitant.

➤ **Association avec l'acide ascorbique**

**Effets indésirables :** les doses élevées d'acide ascorbique favorisent parfois des cristaux dans les urines et favorise la destruction des globules rouges (hémolyse) chez les patients atteints de déficit en G6PD (maladie héréditaire des globules rouges).

***Exemples d'associations***

- Phényléphrine + chlorphénamine +/- biclotymol (comprimés)
- Chlorphénamine + paracétamol + acide ascorbique
- Pseudo-éphédrine + triprolidine + paracétamol

**Les formules « jour et nuit » :**

- Pseudo-éphédrine + paracétamol (comprimés jour)  
Chlorphénamine + paracétamol (comprimés nuit)
- Pseudo-éphédrine + paracétamol (comprimés jour)  
Diphénhydramine + paracétamol (comprimés nuit)
- Pseudo-éphédrine + paracétamol (comprimés jour)  
Doxylamine + paracétamol (comprimés nuit)

Il existe d'autres médicaments utilisés dans le traitement des symptômes du rhume, il s'agit de traitements d'appoint (solutions nasales antibactériennes, solutions pour inhalation), d'oligoéléments ou de traitements homéopathiques. Parlez-en à votre pharmacien.

La liste ci-dessus est amenée à évoluer en fonction de la commercialisation d'autres produits.

*Bien vous soigner  
avec des médicaments  
disponibles  
sans ordonnance*

juin 2008

# LE RHUME de l'adulte



Agence française de sécurité sanitaire  
des produits de santé

# Ce qu'il faut savoir

*Le rhume est une **infection bénigne** **aiguë très fréquente** qui affecte la muqueuse nasale (paroi interne du nez). Cette muqueuse sécrète un liquide dont le rôle est d'humidifier en permanence l'air inspiré et de lutter contre les agents infectieux.*

*Lorsque cette muqueuse est irritée, elle gonfle et augmente sa sécrétion habituelle de liquide, de sorte que le nez « coule ».*

L'écoulement en avant requiert un mouchage régulier, l'écoulement vers l'arrière des fosses nasales, dans la gorge, est source de toux, gênante surtout la nuit et de raclement de gorge quand les sécrétions sont visqueuses.

Le gonflement de la muqueuse nasale est responsable d'une obstruction qui oblige à respirer par la bouche (au moins partiellement) d'où un défaut d'humidification de l'air inspiré qui donne une sensation de sécheresse, ce qui oblige à boire souvent.

Le fait de s'allonger aggrave toujours l'obstruction nasale obligeant le dormeur à respirer partiellement par la bouche, d'où des ronflements, le dessèchement de la bouche et un sommeil de moins bonne qualité avec pour conséquences une sensation de fatigue dans la journée, des maux de tête...

**Plusieurs familles de virus** très contagieux peuvent induire des rhumes notamment les rhinovirus (les plus fréquents).

Ces virus se transmettent par les gouttelettes émises lors des éternuements ou lors de la toux mais aussi par les mains, directement par le toucher ou indirectement par l'intermédiaire d'objets si ceux-ci ne sont pas nettoyés.

Les personnes enrhumées peuvent être contagieuses quelques jours avant l'apparition des signes et peuvent le rester pendant environ une semaine après le début des symptômes.

Après être entrés par le nez, les virus se multiplient et peuvent provoquer au bout de 48 h un écoulement nasal, des éternuements, des picotements des yeux, des douleurs de la gorge (pharynx) parfois accompagnés de toux, de maux de tête et d'une fièvre modérée (aux alentours de 38°C).

*Le rhume guérit spontanément en 7 à 10 jours sans traitement.*

L'écoulement nasal est au départ très liquide puis il s'épaissit : **cet épaississement n'est pas le signe d'une surinfection bactérienne, il traduit l'évolution normale du rhume.**

## SIGNES D'ALERTE

**Une consultation médicale est nécessaire en cas :**

- d'apparition d'une fièvre élevée (>38,5°C), de douleurs d'oreille ou d'un écoulement de l'oreille, de violents maux de tête, de douleurs au niveau des yeux, du front et des joues
- d'apparition ou de persistance d'une gêne respiratoire, d'une toux rauque, de signes d'allergie
- d'écoulement nasal d'une seule narine et douleur de la face (suspicion de corps étranger ou sinusite d'origine dentaire)
- de persistance des symptômes sans amélioration au-delà de 10 jours

## *Ce qu'il ne faut pas faire*

- Fumer ou respirer la fumée des autres ;
- Rendre visite à une jeune accouchée et à son nouveau-né, à une personne âgée ou à une personne traitée par immunodépresseurs (corticoïdes, médicaments pour une maladie du sang ou un cancer...) : le port du masque est recommandé.

## *Ce que l'on peut faire soi-même*

**POUR ÉVITER DE CONTAMINER VOTRE ENTOURAGE, IL EST IMPORTANT DE :**

- se laver les mains régulièrement, en particulier avant les repas ou lors de leur préparation
- se couvrir la bouche quand vous toussiez
- se moucher souvent avec des mouchoirs jetables (pour ne pas vous recontaminer) et les jeter dans une poubelle immédiatement après utilisation, puis se laver les mains

**POUR VOTRE CONFORT :**

- boire suffisamment
- **humidifier la muqueuse nasale avec des solutions de lavage adaptées** (sérum physiologique, sprays d'eau thermale ou d'eau de mer). Éviter l'utilisation du même embout nasal pour toute la famille
- dormir la tête surélevée pour améliorer le flux d'air dans les narines bouchées et dormir suffisamment
- protéger au besoin la peau de la lèvre supérieure et des narines par une crème car la répétition des mouchages a tendance à irriter la peau
- éviter les climatiseurs qui déshumidifient l'air et assèchent les muqueuses nasales, la température idéale de la pièce doit être aux environs de 18-20°C
- aérer régulièrement les pièces

## Les médicaments

Si malgré les mesures précédentes (notamment l'utilisation de solutions de lavage), vous êtes particulièrement gêné par vos symptômes, vous pouvez avoir recours à un médicament disponible sans ordonnance.

Les traitements disponibles agissent uniquement sur l'intensité des symptômes, ils n'ont pas d'action sur la durée du rhume.

Attention, il est impératif de respecter la **posologie**, la **durée du traitement préconisée** et de ne jamais prendre un traitement de façon prolongée sans avis médical.

D'une façon générale privilégier les spécialités simples (un seul composant).

Le choix d'une spécialité doit se faire en fonction des précautions d'emploi propres à chaque famille de médicaments et à la prise éventuelle d'un autre médicament.

Pour ce faire, il est important de **toujours lire la notice de votre médicament et de la conserver dans sa boîte d'origine.**

## La pseudoéphédrine

*(vasoconstricteur, décongestionnant nasal)*

Elle permet de diminuer la sensation de nez bouché et facilite la respiration en diminuant le gonflement de la muqueuse nasale.

- **Ne pas utiliser en cas d'hypertension artérielle grave, de maladie des coronaires, d'accident vasculaire cérébral, de convulsions anciennes ou récentes, de certaines formes de glaucome ou de troubles de la prostate**
- **Ne pas utiliser chez l'enfant avant 15 ans et chez la femme qui allaite**
- **Ne pas utiliser en association avec d'autres médicaments vasoconstricteurs ou certains antidépresseurs**

Il est **IMPERATIF** de respecter strictement la posologie et la **durée de traitement de 5 jours**.

Consultez votre médecin en cas :

- d'hypertension artérielle
- d'affections cardiaques, d'hyperthyroïdie (hyperfonctionnement de la glande thyroïde)
- de troubles de la personnalité ou de diabète
- en cas de prise de médicaments destinés à traiter la migraine.

Si vous devez subir une anesthésie, arrêtez au préalable le traitement et prévenir l'anesthésiste

Au cours du traitement, en cas de sensation d'accélération des battements du cœur, de palpitations, d'apparition ou d'augmentation de maux de tête, d'apparition de nausées, de troubles du comportement : **ARRETEZ LE TRAITEMENT** et contactez votre médecin traitant,

La pseudoéphédrine peut induire une réaction positive des tests pratiqués lors des contrôles antidopage.

## Les antihistaminiques H1

Ils permettent de diminuer le volume des sécrétions nasales.

**Ne pas utiliser en cas de glaucome (augmentation de la pression de l'œil), de difficulté à uriner d'origine prostatique ou autre.**

- Certains antihistaminiques H1 sont susceptibles d'entraîner une somnolence.



Il est donc conseillé aux patients qui doivent conduire un véhicule ou utiliser une

machine dangereuse de ne pas dépasser la posologie recommandée et d'évaluer leur vigilance. Cette somnolence est accentuée par la prise de boissons alcoolisées ou de médicament contenant de l'alcool.

- **Prudence chez le sujet âgé** : l'avis d'un professionnel de santé est nécessaire.

**Molécules: Phéniramine, chlorphénamine, diphénhydramine, triprolidine, doxylamine, prométhazine :**  
Ne pas utiliser en cas d'antécédents d'agranulocytose (disparition des globules blancs du sang), en cas d'épilepsie.

## Les associations

*Les contre-indications, précautions d'emploi et effets indésirables de chacune des substances actives se cumulent.*

- **Vasoconstricteurs + antihistaminiques H1 :** diminue la sensation de nez bouché et le volume de sécrétions.
- **Association au paracétamol :** soulage les maux de tête et/ou fièvre associés.

- **Ne pas utiliser en cas de maladie grave du foie**
- **Ne pas utiliser en cas d'allergie connue au paracétamol**

Ne jamais dépasser la dose maximale recommandée,

La persistance d'une fièvre élevée nécessite un avis médical.

Beaucoup d'autres médicaments contiennent du paracétamol, vérifiez l'ensemble de votre traitement pour éviter tout risque de surdosage,

- **Association à l'ibuprofène :** soulage les maux de tête et/ou fièvre associés.

- **Ne pas utiliser en cas de problèmes digestifs (ulcère de l'estomac, du duodenum)**
- **Ne pas utiliser si vous souffrez d'une maladie grave du foie, des reins ou du cœur**
- **Ne pas utiliser à partir du début du 6<sup>e</sup> mois de grossesse**
- **Ne pas utiliser en cas d'allergie connue aux AINS ou à l'aspirine**
- **Ne pas utiliser si vous souffrez de lupus érythémateux disséminé**

Ne jamais dépasser la dose maximale recommandée

Pour éviter un risque de surdosage, vérifiez l'absence d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et/ou d'aspirine dans la composition des autres médicaments que vous prenez.

Il est nécessaire de consulter votre médecin traitant en cas d'antécédents d'asthme, de prise d'un traitement anticoagulant ou si vous suspectez d'être atteint de varicelle.