



Soulagement des symptômes

Comme les deux infections (rhume et grippe) sont causées par des virus, les antibiotiques n'ont aucun effet et ne sont pas recommandés. Les traitements recommandés, disponibles en vente libre en pharmacie, permettent de réduire les symptômes. Il n'y a pas de traitement qui permettra de se débarrasser plus vite du virus. Par ailleurs, il est important de consulter votre pharmacien avant de faire tout choix de traitement afin de choisir un produit approprié.

Symptôme	Traitement	Efficacité/Tolérance
Fièvre	Analgésiques: • Acétaminophène • Ibuprofène	Soulagent la douleur et la fièvre. L'ibuprofène réduit aussi l'inflammation, mais peut causer des inconforts digestifs.
Toux grasse	Expectorants (sirop): • Guaïfénésine • Feuille de lierre	Peu de preuves d'efficacité. Il n'est pas obligatoire d'éliminer une toux grasse: elle permet d'expulser les sécrétions.
Toux sèche	Antitussifs: • Dextrométhorphan	Peu de preuves d'efficacité. Certains de ces sirops peuvent causer des interactions avec des médicaments sous ordonnance.
Congestion des sinus	Solution saline (vaporisateur nasal, gouttes, irrigation nasale) Décongestionnants oraux: • Pseudoéphédrine • Phényléphrine Décongestionnants nasaux (vaporisateur nasal): • Oxymétazoline • Xylométhazoline	L'utilisation régulière d'une solution saline pour nettoyer les sinus est recommandée. Lorsque ce n'est pas suffisant, les décongestionnants peuvent aussi être utiles. La formulation nasale ne peut être utilisée plus de 5 jours, car une congestion rebond peut se produire. Les décongestionnants sont contre-indiqués en présence de certaines maladies et en association avec certains médicaments. Ils sont aussi stimulants, ce qui peut nuire au sommeil.
Écoulement nasal	Antihistaminiques: • Diphenhydramine • Cétirizine, etc.	Les antihistaminiques peuvent être utiles pour réduire l'écoulement nasal. Certains antihistaminiques peuvent causer de la somnolence.

Vous trouverez en pharmacie des formulations combinées pour le rhume qui contiennent plusieurs des ingrédients ci-dessus. **Assurez-vous de bien lire les étiquettes des produits**, car ils contiennent souvent de l'acétaminophène. Il peut être risqué de combiner plus d'un produit, car une surdose d'acétaminophène pourrait se produire.

L'oseltamivir est un antiviral qui est parfois prescrit aux personnes atteintes d'une grippe qui sont à risque élevé de complications. Dans la majorité des cas, ce traitement n'est pas requis.

En résumé, la plupart des traitements qui sont offerts permettent d'atténuer les symptômes du rhume ou de la grippe. Il est aussi recommandé de vous reposer, de bien vous hydrater et de laisser du temps à votre corps afin de combattre l'infection.



Quand consulter le médecin

Tel que mentionné précédemment, certaines populations sont davantage à risque de développer des complications d'un rhume ou d'une grippe. Il est donc important de faire preuve de vigilance chez ces personnes et de consulter si la situation l'exige.

Vous devez consulter un médecin en cas de:

- + symptômes qui persistent depuis plus d'une semaine;
- + forte fièvre;
- + sécrétions nasales colorées;
- + respiration difficile, douleurs à la poitrine ou au dos, état général affaibli.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre pharmacien pour obtenir plus d'information, ou visitez brunet.ca.

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie.

premier arrêt



Votre pharmacien propriétaire affilié à



Votre santé, c'est tout ce qui compte

Avis de non-responsabilité et mise en garde : les fiches d'information santé Brunet ne doivent en aucun cas remplacer les conseils, le diagnostic ou le traitement médical de professionnels de la santé. Les renseignements qui s'y trouvent sont de nature générale et fournis à titre indicatif seulement. N'hésitez pas à consulter votre pharmacien, votre médecin ou tout autre professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions sur votre santé

© 2019 McMahon Distributeur pharmaceutique inc. Tous droits réservés.

Grippe et rhume



premier arrêt



Votre santé, c'est tout ce qui compte

Votre pharmacien propriétaire affilié à

Grippe ou rhume ?



La grippe et le rhume sont des infections des voies respiratoires. Il arrive qu'on les confonde, car certains de leurs symptômes sont similaires. Toutefois, le rhume est plus fréquent et moins grave que la grippe, aussi nommée influenza.

Plus de 100 types de virus sont responsables de la transmission du rhume, alors que le virus de l'influenza est la cause principale de la grippe. Les adultes peuvent contracter, en moyenne, de deux à quatre rhumes par année et les enfants, de six à huit par année.



Symptômes

	Rhume	Grippe
Fièvre	Rare Si fièvre, très peu élevée	Élevée (38-40°C) Soudaine Dure 3-4 jours
Courbatures et douleurs musculaires	Faibles	Fréquentes Souvent sévères
Mal de tête	Rare Plus fréquent si congestion nasale	Fréquent Douleur au front Gravité selon le degré de fièvre
Fatigue / Faiblesse	Légères	Sévères Peuvent durer jusqu'à un mois
Nécessité de rester au lit	Rare	Dès le début
Écoulement nasal	Fréquent	Occasionnel
Congestion nasale	Fréquente	Occasionnelle
Éternuements	Fréquents	Occasionnels
Mal de gorge	Fréquent, souvent au début Disparaît normalement en 3 jours	Occasionnel
Toux	Légère à modérée	Fréquente Modérée à grave
Durée	7 à 14 jours	7 à 14 jours

Prévention

- + Se laver les mains pour prévenir la contagion ou utiliser du gel aseptisé lorsque le savon et l'eau ne sont pas disponibles;
- + Faire de l'exercice et avoir une alimentation équilibrée;
- + Dormir suffisamment;
- + Ne pas fumer : le tabac irrite les voies respiratoires, ce qui augmente le risque d'infection;
- + Gérer son stress par différentes méthodes (yoga, relaxation, etc.).

La meilleure prévention contre la grippe est le vaccin annuel. Il s'agit d'une méthode sécuritaire puisqu'il n'est pas possible d'attraper la grippe à cause du vaccin.

Les personnes qui sont plus à risque de développer des complications d'une grippe devraient recevoir le vaccin :

- + Enfants de 6 mois à 17 ans atteints de maladies chroniques;
- + Femmes enceintes aux 2^e et 3^e trimestres de grossesse;
- + Adultes atteints de maladies chroniques;
- + Personnes âgées de 75 ans et plus;
- + Parents et proches des enfants de 0 à 6 mois;
- + Travailleurs de la santé.

Il s'agit donc des mesures de prévention qui sont les plus efficaces en période de rhume et de grippe. Quant aux différents « casse-grippe » offerts sur le marché, leur efficacité n'a pas été démontrée, tant pour la prévention que pour le traitement des infections respiratoires.