

## Le rhume guérit seul



**Le rhume provoque une gêne modérée et guérit seul. Mieux vaut éviter tout traitement pouvant entraîner des effets indésirables sérieux.**

### Le rhume banal

● Les rhumes (ou rhinites) sont très fréquents. Le rhume provoque une gêne au passage de l'air dans le nez (congestion nasale). Il s'accompagne parfois d'un écoulement nasal clair ou épais, d'éternuements, de toux, d'un mal de gorge, de maux de tête, d'un enrouement, de fatigue et d'une fièvre, généralement inférieure à 38,5 °C.

● Le plus souvent, les rhumes sont dus à des virus. Ils guérissent sans traitement, généralement en une semaine, parfois deux. La toux persiste parfois un peu plus longtemps. Certains rhumes sont dus à des irritants (poussière, tabac, fumée) ou à une allergie (rhume des foins, par exemple) (a).

### Attention aux effets indésirables des médicaments

● Aucun médicament n'assure la guérison du rhume. L'efficacité des médicaments de la toux et du rhume contenant des antihistaminiques, des décongestionnants, des antitussifs, ou des bronchodilatateurs n'a pas été démontrée : ni chez les enfants ni chez les adultes.

● Les médicaments de la toux et du rhume ont cependant de nombreux effets indésirables. Les "décongestionnants" (qui "débouchent" le nez) comme la *pseudoéphédrine*, à avaler ou comme l'*oxymétazoline*, à pulvériser dans le nez, exposent à des troubles du rythme cardiaque, des hypertensions artérielles, des infarctus, et des accidents vasculaires cérébraux, parfois mortels. Ils sont à éviter. Chez les nourrissons et jeunes enfants, ne pas donner de médicaments à base de camphre, de menthol ou de diverses huiles essentielles car ils provoquent parfois des convulsions. Les "antihistaminiques H1" comme la *phéniramine* exposent à des hallucinations et des convulsions. Les antibactériens et antiseptiques par voie nasale provoquent des irritations nasales et des allergies parfois graves.

### En pratique : agir sans médicament

● Un rhume ne justifie habituellement pas d'examen médical.

● Quelques mesures simples suffisent souvent : boire de l'eau régulièrement pour rester bien hydraté en cas de fièvre, et pour apaiser le mal de gorge ; éviter la fumée du tabac, irritante. Boissons chaudes, bonbons à sucer aident à soulager la toux et le mal de gorge.

● Pour diminuer le risque de transmission aux autres personnes, mieux vaut : tousser, éternuer et se

moucher dans des mouchoirs jetables (et les jeter), bien se laver les mains, éviter d'approcher les personnes en état de santé fragile et les nourrissons.

● Du sérum physiologique est éventuellement utile pour humidifier ou dégager les voies nasales, en évitant les sprays sous pression chez les nourrissons. Et sauf cas particulier, le traitement de la douleur ou d'une fièvre mal supportée fait appel au *paracétamol*. Mais il vaut mieux éviter les autres médicaments, même lorsqu'ils sont en vente libre : leur utilité est très incertaine, et ils font courir des risques disproportionnés.

● En cas de grossesse, l'évolution du rhume n'est pas modifiée. Le *paracétamol* est utile en cas de fièvre ou de douleurs. Les anti-inflammatoires sont à écarter.

©Prescrire - octobre 2015

.....  
a- Cette fiche n'aborde pas le cas particulier du "rhume des foins" ou rhinite allergique.

.....  
**Sources :**

● "Rhume" Premiers Choix Prescrire, actualisation juillet 2015 : 4 pages.