

GRIPPE ET RHUME

Comment puis-je savoir si j'ai le rhume ou la grippe?

Le rhume et la grippe ont de nombreux symptômes communs. Le rhume est généralement moins sévère que la grippe.

Sensation de fatigue, éternuements, toux et écoulement nasal sont les premiers symptômes du rhume. Vous ferez peu ou pas de fièvre, peut-être un ou deux degrés de plus que la normale. Vous pouvez aussi avoir des douleurs musculaires, la gorge sèche ou des maux de gorge, les yeux larmoyants et des maux de tête. Lorsque le rhume s'aggrave, l'écoulement nasal liquide devient jaunâtre et plus épais. Les symptômes peuvent varier d'un rhume à l'autre.

Le rhume dure environ trois ou quatre jours mais peut se prolonger jusqu'à 10 jours. Bon nombre d'adultes ont au moins un ou deux rhumes par année, et la plupart des enfants en auront de cinq à huit. Les rhumes sont plus fréquents durant les mois où les gens vivent à l'intérieur.

La grippe, aussi nommée influenza, débute soudainement et envahit tout le corps. La fièvre peut atteindre 40° C (105F°) et s'accompagner des symptômes suivants : sensation de faiblesse et de fatigue, toux sèche, écoulement nasal, frissons, douleurs musculaires, maux de tête sévères et maux de gorge. La fièvre peut durer de trois à cinq jours. Après une grippe, la sensation de faiblesse, de fatigue ou même la toux peuvent durer jusqu'à trois semaines.

La grippe est plus fréquente l'hiver et au début du printemps. Elle apparaît souvent sous forme d'épidémie. Le virus de la grippe change souvent. Aux 10 ans environ, il subit des modifications importantes et il survient alors de plus graves épidémies.

Qu'est-ce qui cause le rhume et la grippe?

Les virus. Il existe plus de 100 sortes de virus responsables des rhumes. Pour ce qui est de la grippe, seules quelques sortes de virus en sont responsables chaque année. C'est pourquoi les vaccins sont conçus pour la grippe et non pour les rhumes.

Que puis-je faire pour me sentir mieux?

Il n'existe pas de traitement qui guérit le rhume ou la grippe. Pour vous sentir mieux, vous pouvez traiter vos symptômes pendant que votre organisme combat le virus.

- Restez à la maison et reposez-vous au lit, surtout si vous faites de la fièvre.
- Cessez de fumer et évitez de respirer la fumée des autres, ce qui peut aggraver les symptômes du rhume.

- Buvez beaucoup de liquides, p.ex. de l'eau et des jus de fruits. Essayez les suçons glacés (Popsicles). Les liquides aident à liquéfier le mucus. Il est important d'en prendre aussi si vous faites de la fièvre parce que celle-ci peut épuiser les liquides de votre organisme et entraîner une déshydratation.
- Buvez un thé chaud avec du citron et du miel pour soulager le mal de gorge et la congestion nasale. Une soupe au poulet peut aussi soulager la congestion nasale.
- Évitez l'alcool.
- Gargarisez-vous à l'eau tiède salée plusieurs fois par jour afin de soulager les maux de gorge (1 c. à thé de sel dans 1 tasse d'eau). Les vaporisateurs ou losanges pour la gorge peuvent également soulager la douleur.
- Sucez des losanges contre la toux ou un bonbon dur pour soulager la toux, surtout ceux qui ne contiennent pas de sucre.
- Si l'enfant est trop jeune pour se moucher, aspirez le mucus à l'aide d'une poire à succion. Un vaporisateur froid peut également aider.
- Utilisez des gouttes nasales salines pour aider à libérer le mucus. Ces gouttes nasales ne contiennent aucun médicament, contrairement aux décongestionnants pour le nez. Les gouttes salines ressemblent à de l'eau de mer et servent à hydrater la muqueuse du nez (1/4 c. à thé de sel dans 1 tasse d'eau froide).

Devrais-je prendre un médicament contre le rhume ou la grippe?

Même si les Canadiens dépensent plus de 300 millions de dollars chaque année pour les remèdes en vente libre contre le rhume, aucun de ces produits ne peut guérir ou raccourcir l'épisode de rhume. Par contre, les médicaments ont des effets secondaires qui peuvent aggraver vos symptômes. Néanmoins, les médicaments peuvent soulager certains symptômes du rhume ou de la grippe.

Bon nombre de ces produits contiennent plus d'un ingrédient. Les médicaments conçus pour traiter plus d'un symptôme ne sont peut-être pas appropriés si vous ne présentez pas tous ces symptômes. Lisez bien les étiquettes. Choisissez des produits qui traitent seulement les symptômes que vous avez. (Ceci peut vous faire épargner de l'argent.)

Pourquoi les antibiotiques n'aident-ils pas à traiter le rhume ou la grippe?

Les antibiotiques ne sont pas efficaces contre les virus et ne peuvent donc pas soigner un rhume ou une grippe. Ils peuvent cependant être utiles si le rhume ou la grippe se complique d'une infection bactérienne comme une sinusite, une otite ou une pneumonie (infection des poumons).

Que puis-je faire pour éviter d'attraper le rhume et la grippe?

Les virus responsables du rhume et de la grippe sont transmis par le contact avec les mains et par les gouttelettes projetées dans l'air lors des éternuements et de la toux. Être détrempé ou prendre froid ne donne pas le rhume ou la grippe.

Deux mesures préventives simples permettent d'éviter d'attraper le rhume ou la grippe : se laver les mains souvent avec de l'eau tiède savonneuse et éviter de se toucher les yeux ou le nez. Le nombre de virus est plus élevé lorsque se manifestent les symptômes du rhume; vous pouvez donc transmettre les virus avant même l'apparition des symptômes. Utilisez des mouchoirs en papier afin de les jeter après usage.

Consulter le médecin si vous avez :

- Un rhume qui dure depuis plus de 10 jours
- Un mal d'oreille ou un écoulement d'une oreille
- Une douleur sévère au visage ou au front
- Une température de plus de 39° C (102° F)
- Un enrouement, un mal de gorge ou une toux qui persiste
- Une respiration sifflante