

Le guide du rhume



Éditions

Le guide du
rhume

Mieux comprendre pour bien choisir !

Éditions

Plus de 400 guides pratiques

Sites web

Livres PDF



Maison / Travaux

Argent / Droit

Conso / Services

Carrière / Business

Santé / Beauté

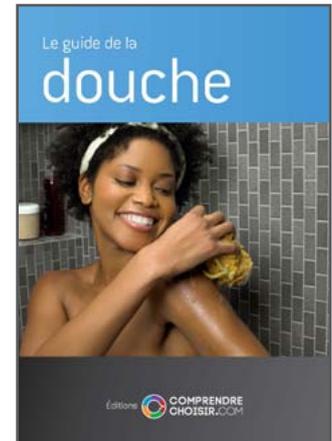
Dans la même collection



[Le guide de l'angine](#)



[Le guide de la digestion](#)



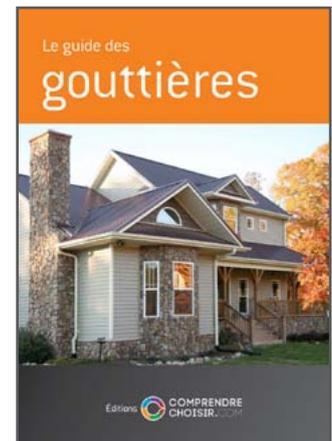
[Le guide de la douche](#)



[Le guide des cheminées et poêles](#)



[Le guide des prud'hommes](#)



[Le guide des gouttières](#)

Auteurs : MM. Charleuf-Calmets et Toetsch

© Fine Media, 2013

ISBN : 978-2-36212-118-0

Document publié sous licence [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Vous pouvez librement diffuser à titre gratuit ce document, en citant visiblement [ComprendreChosir.com](#), mais vous n'avez pas le droit ni d'en faire un usage commercial ni de le modifier ou d'en utiliser tout ou partie sans autorisation préalable.



[ComprendreChosir.com](#) est une marque de Fine Media, filiale de Pages Jaunes Groupe.
108, rue des Dames - 75017 Paris

Pour toute question, contactez Finemedia à l'adresse : contact@finemedia.fr

Table des matières

Le rhume en un coup d'œil	7
Qu'est-ce qu'un rhume ?	7
L'angine et les autres infections respiratoires	8
Soigner le rhume	9
I. Qu'est-ce qu'un rhume ?	10
Les caractéristiques du rhume	11
Les personnes à risque	12
Le rhume de cerveau	14
Le rhume des foins	15
Le rhume de hanche	17
🗨️ <i>Pour aller plus loin</i>	18
Astuce	18
Questions/réponses de pro	18
II. L'angine	20
Les symptômes	21
L'angine blanche	23
L'angine rouge	25
L'angine virale	26
L'angine bactérienne	27
🗨️ <i>Pour aller plus loin</i>	29
Astuces	29
Questions/réponses de pro	30
III. Les autres affections des voies respiratoires	33
Les sinusites	34
La pharyngite	36
La bronchite	37
La rhinite	38
La pneumonie	39
🗨️ <i>Pour aller plus loin</i>	40
Astuce	40
Questions/réponses de pro	41

IV. Soigner un rhume	44
Les traitements médicamenteux	44
L'homéopathie	46
Le grog	47
Les huiles essentielles	48
🗨️ <i>Pour aller plus loin</i>	50
Astuce	50
Questions/réponses de pro	51
Index des questions / réponses et astuces	53
Trouver un professionnel près de chez vous	54

Le rhume en un coup d'œil



Le rhume est une infection très commune aussi appelée rhinopharyngite : il s'agit d'une infection des voies respiratoires, en particulier le pharynx nasal, autrement appelé rhinopharynx.

Les symptômes les plus courants sont une gorge irritée, un nez qui coule ou bouché, des éternuements et de la fièvre. Ils disparaissent en général en une semaine.

Qu'est-ce qu'un rhume ?

Le rhume est une infection des voies respiratoires, plus particulièrement de la gorge et du nez. Un rhume peut toucher autant les nourrissons que les adultes, mais la prise en charge sera alors différente, car certains médicaments sont à éviter chez les jeunes enfants et chez certaines femmes pendant la grossesse. En outre, un rhume peut prendre trois autres formes : le rhume de cerveau, le rhume des foies et le rhume de la hanche.

Le rhume de cerveau est une infection des voies respiratoires et plus particulièrement du nez, il est causé par un virus. Le rhume des foins provient d'une allergie aux pollens présents dans l'air durant le printemps ; ces derniers rentrent dans l'organisme et irritent les parois nasales. Enfin, le rhume de la hanche se caractérise chez l'enfant par une difficulté soudaine à marcher. Cette maladie tire son nom du fait qu'elle apparaît souvent après un rhume ou une otite.



L'angine et les autres infections respiratoires

L'angine est une maladie bien connue des Occidentaux, elle touche environ huit millions de Français chaque année. Le plus souvent attribuée à un « coup de froid », elle est relativement fréquente en hiver, surtout chez les enfants, bien qu'elle puisse survenir à tout autre moment de l'année et toucher les adultes.



Le mot « angine » est le plus souvent employé bien que les termes pharyngite ou amygdalite soient plus parlant, comme nous le montre l'anatomie de la gorge. Ils désignent respectivement une inflammation du pharynx et des amygdales. Dans tous les cas, il s'agit d'une inflammation de la gorge ayant une origine infectieuse.

Si les angines virales se traitent de façon symptomatique pour réduire les douleurs de la gorge et diminuer la fièvre, les angines bactériennes nécessitent le plus souvent un traitement antibiotique approprié. En outre, leur durée n'excède pas dix jours sauf en cas d'angines à caractère chronique.

Par ailleurs, d'autres infections respiratoires sont possibles, comme la sinusite, la pharyngite, la bronchite, la rhinite et la pneumonie.

Soigner le rhume



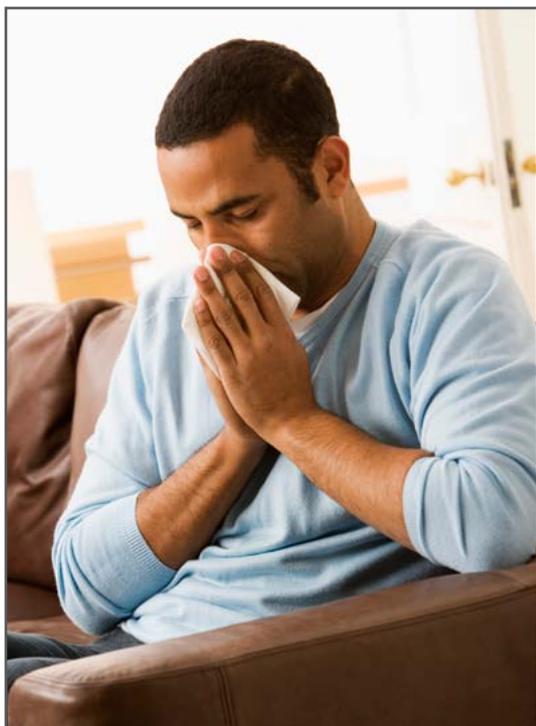
Plusieurs traitements existent pour soigner le rhume, dont les plus fréquents sont les inhalations et l'homéopathie. Une inhalation consiste à respirer la vapeur d'un médicament ou d'huiles essentielles. Elle est préconisée pour soulager les voies respiratoires, décongestionner et éliminer les infections nasales.

Les remèdes de grand-mère sont aussi efficaces : les plus connus sont alors le grog et les huiles essentielles. Le grog est un mélange de rhum et d'eau chaude, on y rajoute selon les goûts du miel, du sucre et du citron. Les huiles essentielles, elles, permettent de soulager, décongestionner et désinfecter.

On utilise principalement les huiles essentielles d'eucalyptus, de thym, de lavande, de menthe et de pin.

I.

Qu'est-ce qu'un rhume ?



Aussi appelée rhume banal, la rhinopharyngite est une infection des voies respiratoires, en particulier du pharynx nasal, autrement appelé rhinopharynx. Elle peut être d'origine virale ou allergique. Dans le premier cas, elle se transmet par voie aérienne ou par contact avec des sécrétions infectées (ex. : salive).

Il est important de connaître les symptômes d'une rhinopharyngite afin de la soigner au plus tôt. Les principaux signes sont ainsi une gorge irritée, un nez qui coule ou bouché, des éternuements et de la fièvre. Ils disparaissent en général en une semaine.

La rhinopharyngite est une maladie principalement bénigne. Les traitements ont donc pour objectif de calmer les symptômes.

I. Qu'est-ce qu'un rhume ?

Ainsi, les médicaments aident à réduire les effets de la congestion nasale, la fièvre et la gorge irritée. Mais le repos reste le meilleur remède, puisqu'il permet à l'organisme de combattre la rhinopharyngite. Il est important de noter que les antibiotiques ne sont pas un traitement adéquat pour soigner ce type d'infections.

Les caractéristiques du rhume

Un rhume est soit d'origine virale, soit allergique. Les symptômes apparaissent quand le système immunitaire n'arrive pas à combattre le virus.

Symptômes

Les symptômes les plus courants d'un rhume sont :

- ▶ une gorge irritée ;
- ▶ un nez qui coule ou bouché ;
- ▶ des éternuements ;
- ▶ de la fièvre.

Ces derniers s'atténuent, voire disparaissent habituellement en une semaine.



Complications

Un rhume est souvent bénin et disparaît rapidement. Cependant, au-delà d'une semaine sans amélioration de l'état de santé, il faut consulter son médecin traitant, car un rhume qui persiste peut donner lieu à des complications, telles que :

- ▶ une infection secondaire (ex. : pneumocoques) ;
- ▶ une bronchite chronique ;
- ▶ une otite moyenne aiguë ;
- ▶ un emphysème (affection pulmonaire).

Les personnes à risque

Dans le cas du nourrisson, le rhume est le résultat du combat du système immunitaire face au nouvel environnement (virus, germes, etc.) que le bébé rencontre chaque jour.

Nourrissons

Les symptômes les plus courants d'un rhume du nourrisson sont :

- ▶ des écoulements nasaux ;
- ▶ une inflammation des tympans ;
- ▶ de la fièvre.

Tout comme chez l'adulte, ils disparaissent au bout d'une semaine environ.

Chez le nourrisson, un rhume est souvent bénin, cependant, au-delà d'une semaine, il convient de consulter son pédiatre, car le rhume peut entraîner une bronchiolite ou une otite moyenne aiguë.



Pour atténuer les symptômes du rhume chez le nourrisson, il faut déboucher le nez du bébé pour l'aider à mieux respirer et éliminer ainsi les sécrétions nasales.

Il est aussi nécessaire de vérifier si l'enfant a de la fièvre et lui administrer un médicament pour la faire chuter, au besoin (demander conseil à votre médecin ou pharmacien). N'hésitez pas à consulter votre médecin pour obtenir le bon diagnostic et le traitement approprié.

Enfants

Un rhume est une infection des voies respiratoires très fréquente chez les enfants. Voici quelques conseils pour bien le soigner et diminuer les risques de récurrences.

I. Qu'est-ce qu'un rhume ?



Dans le cas de l'enfant de plus de 2 ans, le rhume dû à une infection virale est très fréquent et se propage rapidement d'un enfant à un autre au sein d'une même famille ou d'une école.

Des gestes quotidiens doivent être enseignés à l'enfant afin qu'il se préserve au mieux des infections virales présentes dans son environnement.

Il est donc important que ce dernier prenne l'habitude de se laver les mains, d'éternuer dans un mouchoir et dans la direction opposée d'une tierce personne, de ne pas porter ses doigts à la bouche, au nez ou aux yeux, qui sont les entrées privilégiées des microbes et virus.

Comme chez l'adulte, les symptômes d'un rhume chez l'enfant disparaissent en général en une semaine. Persistant, un rhume peut toutefois se transformer en bronchiolite ou en otite moyenne aiguë.

Il n'existe pas de traitement pour guérir le rhume, il faut juste attendre, mais des médicaments peuvent soulager les symptômes.



Les parents doivent donc consulter un médecin si l'enfant a des difficultés à respirer ou une forte fièvre. L'enfant doit également beaucoup s'hydrater s'il manque d'appétit.

Attention toutefois à ne pas donner de médicaments pour la toux et la congestion nasale à votre enfant sans l'avis d'un médecin.

Femmes enceintes



Les femmes enceintes ne sont pas épargnées par le rhume. Il est toutefois plus difficile d'en calmer les symptômes, car certains médicaments sont proscrits pendant la grossesse. D'une manière générale, pour diminuer les risques d'attraper un rhume ou de le transmettre à quelqu'un, il faut penser à se laver les mains, à éternuer dans un mouchoir, à éviter tout contact entre les doigts et la bouche, le nez ou les yeux, qui sont des entrées privilégiées des microbes et virus. Mais attention, une femme enceinte ne doit pas prendre n'importe quel médicament pour soulager ses symptômes. L'automédication est donc à

éviter. La femme enceinte doit toujours consulter son médecin ou son pharmacien avant de prendre un médicament pendant la grossesse.

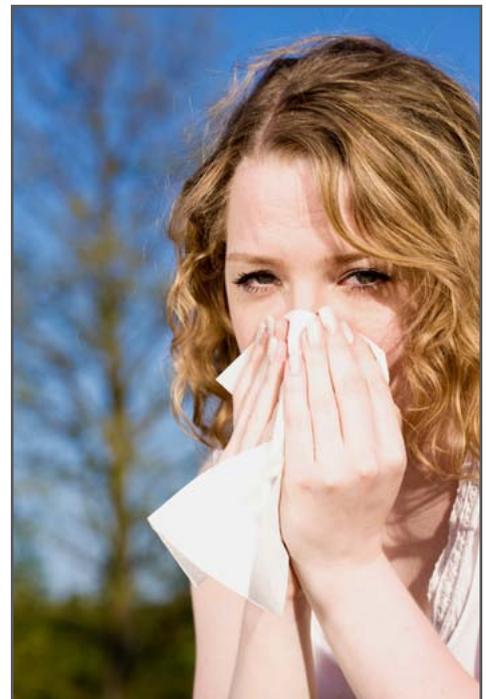
Le rhume de cerveau

Le rhume de cerveau est connu sous différents noms tels que la rhinite aiguë ou le coryza. C'est une infection des voies respiratoires et plus particulièrement du nez causée par un virus. Une multitude de virus sont responsables des rhumes de cerveau.

Symptômes

Les symptômes les plus courants du rhume de cerveau sont les suivants :

- ▶ des écoulements nasaux ;
- ▶ des éternuements ;
- ▶ des maux de tête et de la fièvre.



I. Qu'est-ce qu'un rhume ?

Ils disparaissent en général en une semaine. Néanmoins, des complications sont possibles, notamment une surinfection, une sinusite, une angine ou encore une bronchite.

Traitements

Il n'existe pas de traitement pour soigner le rhume de cerveau, mais certains médicaments permettent d'en atténuer les symptômes : il s'agit de médicaments contre la fièvre (paracétamol), et de sérums pour nettoyer les fosses nasales.

N'hésitez pas à consulter un médecin si vous avez des difficultés à respirer ou si votre fièvre est trop élevée.



Le rhume des foins



Un rhume des foins est provoqué par une allergie aux pollens présents dans l'air durant le printemps.

Le pollen est un allergène qui rentre dans l'organisme et irrite les parois nasales.

C'est pourquoi le rhume des foins est aussi appelé rhinite allergique saisonnière.

L'allergie au pollen, très fréquente, se déclare à certaines périodes de l'année, notamment au printemps, lors de la floraison.

Plus souvent diagnostiquée chez l'adolescent et l'adulte (dans plus de trois quarts des cas, elle survient avant l'âge de 20 ans), elle touche néanmoins un quart de la population. Le nombre de personnes atteintes augmente en plus chaque année.

Qu'est-ce que l'allergie au pollen ?

L'allergie au pollen est également appelée « pollinose ». Elle est provoquée par le pollen des arbres, arbustes et plantes mis en suspension dans l'air par le vent ou les insectes ; le pollen étant l'élément reproducteur produit par les organes mâles des plantes et émis sous forme de poussière.

De petite taille, les pollens allergisants sont transportés facilement dans l'air et peuvent parcourir plusieurs dizaines de kilomètres.



Les pollens se divisent en trois familles : les pollens d'arbres, de graminées et d'herbacées. Les arbres les plus porteurs de pollens sont les cyprès, thuyas, bouleaux, aulnes, noisetiers, chênes, châtaigniers, peupliers, saules, platanes, frênes, oliviers. Suivant les régions, la pollinisation de ces arbres peut avoir lieu du mois de janvier au mois d'avril/mai.

D'autre part, les graminées allergisantes sont toutes les graminées fourragères, mais également le blé, l'orge, l'avoine et le seigle. La période de pollinisation des graminées dure, elle, d'avril/mai à juin/juillet.

L'allergie aux graminées, couramment appelée « rhume des foins » est la plus connue.

Enfin, les pollens des herbacés proviennent des herbes vivaces et sévissent à partir d'août jusqu'en octobre ; l'allergie la plus connue est celle à l'ambrosie.

Symptômes

Le rhume des foins se manifeste principalement par des écoulements nasaux, des éternuements et des démangeaisons du nez. Ils peuvent apparaître à tout âge. Néanmoins, des complications sont possibles, notamment l'apparition d'une sinusite, d'un asthme ou d'une otite.

I. Qu'est-ce qu'un rhume ?

Traitements

Des traitements existent pour diminuer les symptômes du rhume des foins. Les anti-histaminiques soulagent notamment les symptômes de nez qui coule et les éternuements, et des anti-inflammatoires sont souvent prescrits.



En dernier recours, une désensibilisation à l'allergène causant l'allergie peut être pratiquée.

Le rhume de hanche

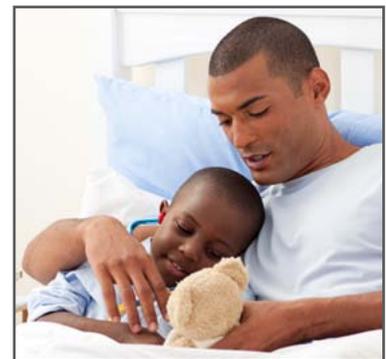
Un rhume de hanche se caractérise chez l'enfant par une difficulté soudaine à marcher. Cette maladie revêt le nom de rhume, car elle survient souvent après un rhume ou une otite. La maladie apparaît en général chez les enfants âgés de 3 ans à 10 ans et se déclare très souvent chez les garçons.

L'origine du rhume de la hanche est probablement virale, mais aucune certitude médicale ne confirme cette hypothèse à ce jour.

Symptômes

Les symptômes les plus courants du rhume de la hanche sont une forte douleur au niveau de la hanche droite et/ou gauche.

Ils se manifestent par une impossibilité ou une difficulté à marcher : l'enfant boite à cause de la douleur intense.



Traitement

Le rhume de hanche est, dans la majorité des cas, une infection transitoire qui disparaît en une à deux semaines. Pour que les symptômes s'atténuent, l'enfant doit rester allongé durant une semaine.

Pour aller plus loin

Astuce

Éviter un rhume et savoir quand consulter !

 par Kanna

L'adage le dit bien : « Mieux vaut prévenir que guérir ». C'est pourquoi, pour éviter un rhume, il est essentiel d'adopter une bonne hygiène en se lavant fréquemment les mains, et en évitant de porter ses mains aux muqueuses et aux yeux.

Par ailleurs, un rhume disparaît en général en une semaine. Mais si les symptômes persistent au-delà de cette période ou si des signes plus aigus apparaissent (forte fièvre, difficulté à respirer), il est impératif de consulter un médecin dans les plus brefs délais.

Questions/réponses de pro

Couleur du rhume

Pourquoi l'écoulement nasal lors d'un rhume est-il de couleur verte ?

 Question d'Omed23

• Réponse de Lili36

L'écoulement nasal vert, également appelé purulent, survient généralement en fin de rhume et est lié à une augmentation des sécrétions.

Traiter les inflammations

Comment peut-on désenflammer les irritations présentes sous les narines et provoquées par les écoulements nasaux ?

 Question de Freejim66

• Réponse de Lili

Appliquer du beurre de karité pur répare bien la peau irritée, sinon, de l'huile d'olive peut faire l'affaire.

I. Qu'est-ce qu'un rhume ?

Pour votre rhume, il faut consulter un médecin, et vous pouvez faire des inhalations dans un bol d'eau chaude avec des huiles essentielles d'eucalyptus radié, de ravintsara et de lavande, jusqu'à quatre fois par jour.

Ce mélange d'huiles essentielles dilué dans de l'huile végétale de noisette peut aussi s'appliquer sur le torse et le haut du dos (une goutte d'huile essentielle pour quatre gouttes d'huile végétale), en massage, quatre fois par jour et pendant cinq à dix jours.

Attention toutefois, ce mélange ne doit pas être utilisé par les femmes enceintes/allaitantes, les enfants de moins de 7 ans, les personnes épileptiques. En cas de doute, demandez conseil à un aromathérapeute, un pharmacien ou un médecin.

Consulter pour un rhume ?

Est-il nécessaire de consulter un médecin pour un rhume ?

 Question de Clémentine

• Réponse de Kanna

Il n'existe pas de traitement pour le rhume, c'est pourquoi on se concentre sur les symptômes associés.

Pour soigner ces derniers, on peut choisir des médicaments conventionnels, des remèdes de grand-mère ou des méthodes naturelles.

Consulter un médecin n'est toutefois pas une obligation.

II. L'angine



Il est important de connaître l'anatomie de la gorge pour bien comprendre les zones touchées par le processus infectieux en cas d'angine. Deux parties sont susceptibles d'être affectées : le pharynx et les amygdales.

Anatomiquement parlant, la gorge est la partie antérieure (partie avant) du cou : la zone supérieure est appelée pharynx et la partie inférieure larynx. L'une comme l'autre sont

innervées par le plexus cervical (ce qui a toute son importance dans le traitement en ostéopathie).

Dans le cas d'une angine, les zones anatomiques victimes de l'inflammation sont la partie moyenne du pharynx et les amygdales (ou tonsilles, du latin « tonsilla » : amandes). Ces dernières sont des organes lymphoïdes,

c'est-à-dire qu'elles participent à la défense immunitaire de l'organisme. Placées à un carrefour stratégique, l'oropharynx, elles jouent un rôle de filtre et sont en mesure de déclencher la production d'anticorps pour lutter contre les infections.

La partie interne des amygdales pouvant s'apercevoir lorsque la bouche est grande ouverte, elle est observée avec attention par les médecins en cas d'angine. Ils font prononcer le fameux « ah » qui permet de bien voir au fond de la gorge et de les faire saillir davantage.

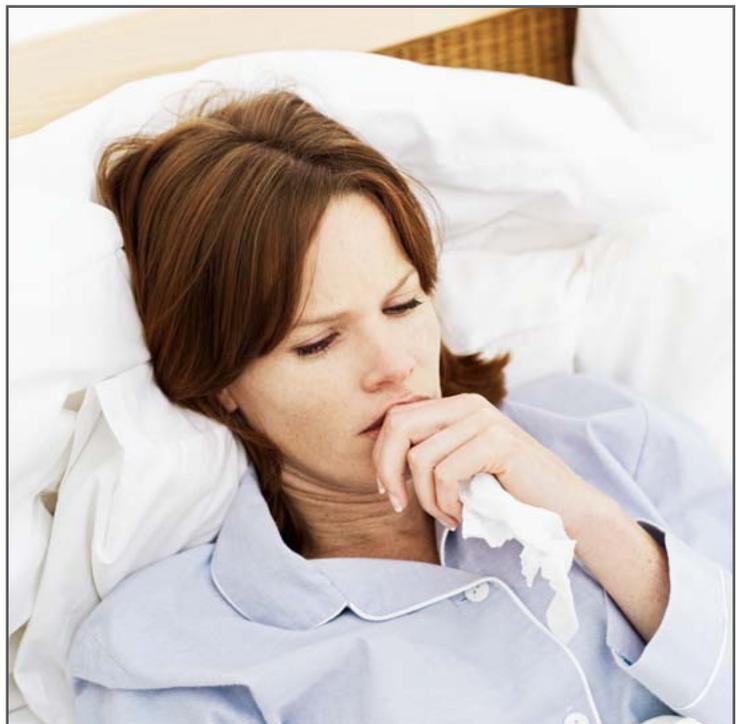
La partie externe est quant à elle palpable sous la mandibule (mâchoire inférieure) et légèrement latéralement : les amygdales peuvent être particulièrement volumineuses en fonction des individus, mais également en cas de pathologies, et d'angines notamment. Dans ce dernier cas, inflammées, elles peuvent être très sensibles au toucher. Lors d'angines à répétition, les médecins peuvent d'ailleurs être amenés à demander l'ablation des amygdales (ou amygdalectomie).

Les symptômes

Quelques symptômes simples et facilement reconnaissables orientent vers une angine. Toutefois, les tests se révèlent indispensables pour poser un diagnostic fiable et définitif.

Symptômes

Les angines virales comme les angines bactériennes présentent une série de symptômes de base, classiques, qui permettent de poser assez rapidement le diagnostic, même pour une personne non experte en la matière.



II. L'angine

Ainsi, on retrouve généralement :

- ▶ de la fièvre (supérieure à 38 °C en cas d'angine bactérienne) ;
- ▶ une gêne à la déglutition (dysphagie), celle-ci pouvant être douloureuse (odynophagie) ;
- ▶ une rougeur de la gorge (visible bouche grande ouverte) ;
- ▶ parfois, un enduit blanchâtre sur les amygdales ;
- ▶ une augmentation du volume des amygdales (perceptibles au toucher) ;
- ▶ une augmentation de volume des ganglions périphériques, notamment sous l'angle inférieur de la mandibule (mâchoire inférieure).

Ensuite, chaque type d'angines présente ses propres symptômes, énoncés dans le tableau ci-dessous.

	Angine virale	Angine bactérienne à SGA
Symptômes et informations cliniques	<ul style="list-style-type: none">• Présence d'une conjonctivite, d'une diarrhée• Début progressif• Fièvre inexistante ou légère• Déglutition légèrement douloureuse• Symptômes ORL : toux, enrouement, rhinite, bronchite	<ul style="list-style-type: none">• Épisodes saisonniers, surtout chez des enfants, douleur abdominale• Début brutal• Fièvre élevée (supérieure à 38°)• Déglutition très douloureuse• Absence de symptômes ORL

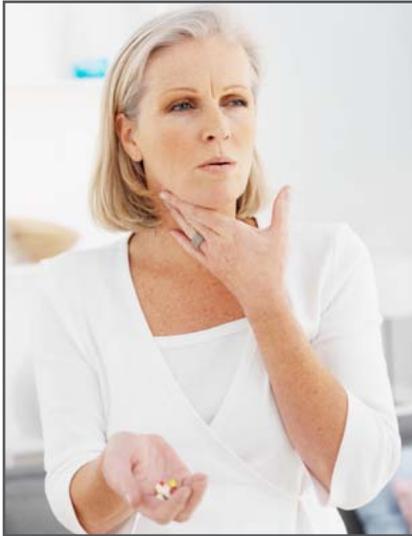
Malgré ces indices, il faudra toujours procéder à un test permettant de confirmer le diagnostic, surtout dans le cas d'une angine bactérienne.

Visuellement aussi, l'ensemble des symptômes permet de déterminer rapidement si un patient est atteint d'une telle infection. Dans le cas des angines rouges, les plus fréquentes, les muqueuses de la gorge seront rouges. Dans les angines blanches, en revanche,



on pourra retrouver des muqueuses gonflées avec une couche blanche sur les amygdales. Les cas plus rares d'angines vésiculeuses laissent apparaître des sortes d'aphtes (les vésicules) sur le pharynx et les amygdales.

Traitements



Classiquement, dans les pays occidentaux, c'est l'antibiothérapie qui est employée pour prendre en charge les angines. Elle est particulièrement indiquée dans le cas des angines bactériennes.

Toutefois, de nombreuses médecines douces telles que la naturopathie, l'aromathérapie (huiles essentielles), l'acupuncture, le décodage biologique des maladies et l'ostéopathie proposent des solutions alternatives aux antibiotiques. De même, l'homéopathie offre des possibilités de traitement intéressantes.

Il est important de traiter rapidement les angines pour éviter que celles-ci ne dégénèrent au risque de devenir des infections chroniques ou d'entraîner des complications. S'il est nécessaire d'agir rapidement, il est dans tous les cas indispensable de savoir si on se trouve confronté à une angine virale ou à une angine bactérienne afin de bien conduire son traitement.

À noter : *dans tous les cas, consultez votre médecin qui vous prescrira les médicaments appropriés.*

L'angine blanche

Il est important de traiter une angine dès l'apparition des premiers symptômes. Bien prise en charge, elle ne dégénérera pas en complications. Une angine blanche est caractérisée par un mal de gorge qui doit être soigné selon la nature de l'angine : virale ou bactérienne.



L'angine blanche est caractérisée par des points blancs sur les amygdales.

Symptômes

Les angines blanches, également appelées érythémato-pultacées, laissent apparaître un enduit blanchâtre, sous forme de points blancs, sur des amygdales très volumineuses.

Cette substance blanche n'est rien d'autre que du pus, qui signe l'infection de la zone. Il s'enlève facilement à l'aide d'un coton-tige.

Une angine blanche se caractérise par une déglutition difficile, une toux, une forte fièvre (39 °C à 40 °C), des maux de tête et des ganglions sous la mâchoire.

Comme pour l'angine rouge, il faudra déterminer l'origine : virale ou bactérienne.

Traitements



Une angine blanche est soignée différemment selon qu'elle est virale ou bactérienne.

Aucun symptôme ne permet de les différencier, seul un test appelé test de diagnostic rapide le permet.

Dans le cas d'une angine virale, le traitement se concentrera sur les symptômes, avec des médicaments qui font baisser la fièvre (ex. : paracétamol) ou des anti-inflammatoires.

Dans le cas d'une angine bactérienne, un traitement antibiotique sera nécessaire. Pour être efficace, le traitement devra toutefois être suivi jusqu'au bout.

Important : dans tous les cas, consultez votre médecin qui vous prescrira les médicaments appropriés.

L'angine rouge

L'angine rouge est également appelée angine érythémateuse. Ce nom lui vient de l'aspect congestif, c'est-à-dire gonflé et rouge, que prennent les amygdales et le pharynx dans ce type d'épisodes infectieux. Elle touche majoritairement les enfants de moins de dix ans.



Il existe en outre deux types d'angines rouges : l'angine érythémateuse, la plus classique, et l'angine rouge streptococcique.

Symptômes

Une angine rouge peut être aussi bien virale que bactérienne bien que l'origine virale prédomine largement (50 % à 80 % des cas). La gorge est alors rouge et les amygdales légèrement gonflées, mais cela ne permet pas de déterminer son origine et d'établir le diagnostic. Les principaux symptômes sont en outre une déglutition difficile, une forte fièvre et des maux de tête.

Traitements

Une angine rouge est soignée différemment selon qu'elle est virale ou bactérienne. La seule façon de confirmer rapidement et avec quasi certitude l'origine de l'angine est de pratiquer un test de diagnostic rapide (TDR).



Dans le cas d'une angine virale, le traitement des symptômes se fera avec des médicaments contre la fièvre (ex. : paracétamol) ou des anti-inflammatoires.

Dans le cas d'une angine bactérienne, le médecin prescrira des antibiotiques qu'il faudra prendre jusqu'à la fin du traitement.

Important : dans tous les cas, consultez votre médecin qui vous prescrira les médicaments appropriés.

L'angine virale

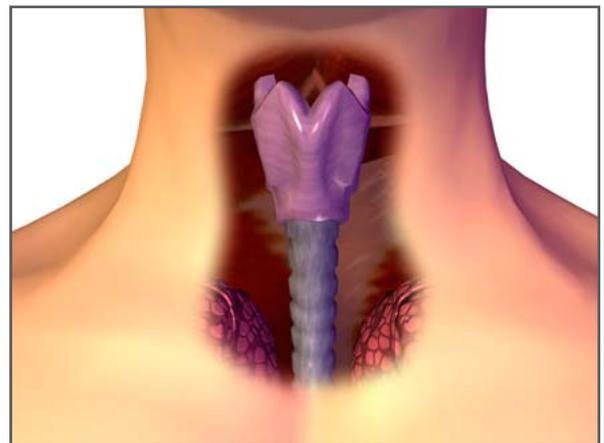
Une angine est une inflammation au niveau de la gorge et plus précisément des amygdales. Quand un virus est à l'origine de l'angine, on l'appelle alors angine virale.

L'angine d'origine virale représente la grande majorité des cas, entre 50 % et 90 %. Elle disparaît en une semaine maximum.

Caractéristiques

La majeure partie des angines ont pour origine un virus qui va envahir la gorge. Les adénovirus, les virus influenza et parainfluenza de la grippe, le virus respiratoire syncytial (RSV) sont ainsi ceux les plus souvent impliqués. Assez rarement, le virus Epstein-Barr (EBV) peut être à l'origine d'angines virales. Il signe alors

une mononucléose qui se distingue par la présence de symptômes persistants dans le temps couplés à une fatigue invalidante.



On estime que, toutes causes confondues, un mal de gorge est une angine virale dans 15 % à 40 % des cas chez les enfants, et dans 30 % à 60 % des cas chez les adultes. Lorsque le diagnostic d'angine est posé, on constate que 80 % des angines ont une origine virale, un chiffre qui frôle les 100 % chez les enfants de moins de trois ans.

Par ailleurs, les signes cliniques ne suffisent pas à déterminer si une angine est virale ou bactérienne. En revanche, une angine, quelle qu'elle soit, est relativement facile à identifier puisqu'elle présente des symptômes caractéristiques :

- ▶ Les muqueuses du pharynx sont plus ou moins enflammées, rouges, voire blanchâtres.
- ▶ Les amygdales sont gonflées.

II. L'angine

- ▶ La gorge est douloureuse et la déglutition est gênée et/ou douloureuse.
- ▶ On retrouve souvent des ganglions enflés et douloureux sous l'angle de la mâchoire.

Même si ces signes ne permettent pas à eux seuls de poser clairement un diagnostic, on penchera davantage pour une angine d'origine virale dans la mesure où on retrouve, en plus de ces symptômes, la présence d'une inflammation telle qu'une conjonctivite (inflammation oculaire : yeux), une rhinite (inflammation de la muqueuse nasale : nez) ou une bronchite (inflammation des bronches : poumons), couplée à une toux et à la présence de ganglions à la partie arrière de la gorge.



Traitements

Le traitement d'une angine virale consiste à soulager les symptômes avec des médicaments qui font baisser la fièvre (le paracétamol, par exemple), et des anti-inflammatoires.

Une angine virale est traitée sans antibiotiques, puisque ces derniers ne sont pas efficaces sur les virus.

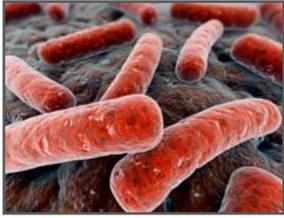
Important : *dans tous les cas, consultez votre médecin qui vous prescrira les médicaments appropriés.*

L'angine bactérienne

L'angine d'origine bactérienne touche davantage l'enfant (jusqu'à 40 % des cas) que l'adulte (jusqu'à 25 %).

Elle a pour principale origine une bactérie appelée le streptocoque A qui peut engendrer une complication telle que le rhumatisme articulaire aigu (RAA) ; elle peut aussi être due à d'autres bactéries comme les pneumocoques, l'influenza et plus rarement les staphylocoques.

Caractéristiques



Ne représentant que 20 % des cas, les angines bactériennes sont moins fréquentes, mais plus graves. Elles ne doivent donc pas être négligées ! Les bactéries les plus fréquemment impliquées sont les streptocoques bêta-hémolytiques du groupe A (SGA). Beaucoup plus rarement, on retrouve les *Mycoplasma pneumoniae*, les *Chlamydia pneumoniae*, les *Streptococcus viridans* ou les *Haemophilus influenzae*.

Les angines à streptocoque sont les plus redoutables. Bien que fréquentes, elles restent exceptionnelles chez les nourrissons et les adultes. Les personnes les plus sensibles sont toutefois les enfants âgés de cinq à quinze ans. De manière rarissime, le bacille de Klebs-Löffler peut entraîner une angine bactérienne ; celle-ci signe alors la présence d'une diphtérie.

En outre, les principaux symptômes d'une angine bactérienne streptococcique se caractérisent par une fièvre au début brutale, un pharynx extrêmement rouge et des ganglions très douloureux.

Traitements

Deux techniques de prélèvement permettent de confirmer ce diagnostic :

- ▶ le Test de Diagnostic Rapide (TDR), qui fournit des résultats fiables à 95 % en cinq minutes ;
- ▶ la mise en culture, d'une fiabilité légèrement inférieure à 95 %, avec des résultats dans les 24 h.

Le TDR est généralement bien toléré, même si son utilisation est plus complexe chez les tout-petits.



Bon à savoir : *il convient toutefois de rappeler que les enfants de moins de trois ans ne présentent pour ainsi dire jamais d'angine bactérienne.*

L'angine bactérienne est traitée par antibiotiques. Dans tous les cas, consultez votre médecin qui vous prescrira les médicaments appropriés.

Pour aller plus loin

Astuces

Prévenir les angines en évitant de prendre froid

Lorsque l'on est facilement sujet aux angines, il est nécessaire de se préserver contre les gripes, rhumes et autres virus qui peuvent irriter la gorge.

Pour cela, il suffit d'adopter des gestes simples. Tout d'abord, pensez à bien vous couvrir la gorge avec une écharpe épaisse, en laine par exemple, dès les premiers grands froids.

Il peut aussi être utile de prendre l'habitude de toujours avoir un foulard avec soi, il pourra s'avérer d'une grande aide en cas de variations de température importantes.

Par ailleurs, prenez aussi le temps de vous sécher les cheveux après les avoir lavés ou après la pluie et surtout ne vous couchez pas avec les cheveux mouillés.

En outre, il faut garder vos pieds au chaud et au sec. Pour cela, en hiver notamment, on peut les réchauffer à l'aide d'une bouillotte et dormir muni de chaussettes épaisses. Il est préférable également de ne pas marcher pieds nus et de porter des chaussons épais, voire chauffants.

Enfin, pour éviter d'être contaminé par les virus présents dans l'air, adoptez une bonne hygiène en vous lavant fréquemment les mains et en évitant de porter vos mains aux muqueuses et aux yeux.

Un rhume disparaît en général en une semaine. Néanmoins, si les symptômes persistent au-delà de cette période ou si des symptômes aigus apparaissent (forte fièvre), il est impératif de consulter un médecin dans les plus brefs délais.

En outre, il est tout particulièrement important de se couvrir aux intersaisons, périodes auxquelles le corps est un peu plus fragile qu'à l'accoutumée. Les intersaisons sont en outre déterminées par la médecine chinoise aux dates suivantes :

- ▶ du 18 janvier au 4 février ;
- ▶ du 19 avril au 6 mai ;
- ▶ du 22 juillet au 8 août ;
- ▶ du 22 octobre au 8 novembre.

Cette dernière intersaison, qui précède l'hiver, est la plus dangereuse pour les personnes sujettes aux angines. C'est ainsi la saison idéale pour commencer à prendre des oligo-éléments. Vous pouvez également suivre une cure d'argile verte par voie buccale en mettant de l'argile en poudre surfine dans un verre d'eau, à boire chaque jour.

limiter l'acidité pour éviter les angines

La naturopathie nous enseigne que limiter l'acidité est fondamental pour lutter contre l'angine et contre toutes les maladies infectieuses en général.

Pour cela, il est conseillé d'avoir une hygiène alimentaire limitée en laitages, et en particulier en lait de vache, extrêmement acidifiant. Il est également recommandé de diminuer sa consommation de sucres rapides et les produits raffinés (sucres, bonbons, biscuits, pain blanc...).

Enfin, pour garder un apport en calcium suffisant, il est nécessaire de consommer de grandes quantités de légumes verts, de légumineux, de graines (de tournesol, de courge...), de fruits oléagineux et secs (noix, noisettes, amandes, pistaches...), d'algues (agar-agar, spiruline...) et encore de céréales.

Questions/réponses de pro

Dangerosité d'une angine

Une angine peut-elle être dangereuse ?

 Question de Jeanne28

• Réponse de Pédébé

L'angine est une maladie aussi fréquente que bénigne. Il y a toutefois deux infections graves, mais extrêmement rares, qui peuvent être entraînées par les angines bactériennes streptococciques : le rhumatisme articulaire aigu (RAA), qui touche les articulations et peut dégénérer en atteignant le cœur, et la glomérulonéphrite, une infection rénale elle aussi très dangereuse.

Ces complications sont très rares et peuvent éventuellement concerner des enfants ayant entre cinq et quinze ans. Mais dans la grande majorité des cas, les angines sont suffisamment bien prises en charge pour éviter ces complications exceptionnelles.

Angines rouges et angines blanches

Soigne-t-on les angines rouges et les angines blanches de la même façon ?

 Question de Jeanne28

► Réponse de Pédébé

Le traitement de l'angine blanche n'est pas fondamentalement le même que celui de l'angine rouge.

Mais dans un cas comme dans l'autre, ce qui prime, c'est l'origine de l'infection.

C'est davantage l'origine virale ou bactérienne que la coloration de l'angine qui détermine le traitement et l'attitude à adopter.

Les angines blanches et les angines rouges s'abordent de façon similaire lorsque leur origine (virale ou bactérienne) est identique.

Angine herpangine

Je suis assistante maternelle, et l'un des enfants que je garde a attrapé une angine herpangine. Je garde en même temps un enfant de six mois. Je voudrais donc savoir si cette maladie est contagieuse.

 Question de Manitho85

► Réponse de Pédébé

Oui, les personnes souffrant d'herpangine sont contagieuses, principalement durant la première semaine.

C'est pourquoi vous devez en parler avec les parents des enfants afin de prendre les mesures nécessaires.

Angine et aphtes

Ma fille a une angine blanche bactérienne et elle a en même temps des aphtes dans la bouche, est-ce normal ?

 Question de Brigitte

► Réponse de Costes

Cela peut effectivement être lié, mais le mieux serait de vous adresser à votre médecin traitant ou pharmacien.

Éviter les angines

Je voudrais savoir comment éviter les angines et combien de temps dure cette infection.

 Question de Rolande

► Réponse de Pédébé

On a tendance à dire qu'une angine est consécutive à un coup de froid. Dans cette optique, se protéger correctement du froid devrait suffire à éviter de tomber malade.

Toutefois, il est également possible d'avoir une angine à diverses périodes de l'année, alors qu'il ne fait pas particulièrement froid.

Cela plaide en faveur des théories selon lesquelles l'angine découle de facteurs plus variés. On peut notamment citer un terrain héréditaire (homéopathie), l'hygiène alimentaire (naturopathie), des troubles énergétiques (médecine traditionnelle chinoise et acupuncture) ou émotionnels (déco-dage biologique des maladies), une perte de mobilité (ostéopathie).

Une angine est probablement une conjonction d'un ensemble de facteurs à la fois d'ordres structural, alimentaire, énergétique, articulaire et émotionnel.

Par ailleurs, les angines ont une durée qui varie entre trois et dix jours. Sans traitement, on considère que les angines virales peuvent traîner jusqu'à dix jours, et les angines bactériennes streptococciques dépassent rarement les quatre jours.

Un traitement antibiotique, dans le cas d'une angine bactérienne, réduit de 24 h la durée de la maladie.

Les angines chroniques, en revanche, peuvent traîner des mois voire des années durant. Les crises angineuses sont interrompues, bien entendu, mais les angines sont nombreuses et répétées. Seul un traitement de terrain permet une résolution efficace de ce type d'angines et d'éviter une amygdalectomie.

III.

Les autres affections des voies respiratoires



D'autres infections respiratoires peuvent aussi apparaître. C'est notamment le cas des sinusites, pharyngites, bronchites, rhinites et pneumonies.

Une sinusite est une inflammation du sinus qui doit être différenciée du rhume pour un traitement optimal. On

parle de sinusite quand les sinus sont infectés ; ces derniers se trouvent en arrière des fosses nasales. On distingue néanmoins différents types de sinusite en fonction de la localisation de l'infection : la sinusite frontale touche les sinus situés au-dessus des sourcils, tandis que la sinusite maxillaire se localise au niveau des orbites. On observe également un troisième type, la sinusite chronique.

Une sinusite survient souvent après une rhinite, il est alors important de reconnaître les symptômes pour la traiter au plus tôt : sécrétions buccales, difficulté à entendre, nez bouché, fièvre, maux de tête.

Si un rhume dure au-delà de dix jours, mieux vaut consulter un médecin.

Par ailleurs, une pharyngite est associée à un mal de gorge et des écoulements nasaux, tandis qu'une bronchite est une inflammation des bronches.

D'autre part, une rhinite est en fait un terme médical qui désigne les différentes irritations et inflammations des muqueuses du nez, et plus particulièrement de la cavité nasale.

Enfin, une pneumonie est une infection qui peut être très grave et doit être soignée à temps pour guérir au mieux.

Les sinusites

La sinusite frontale est due à une inflammation des sinus frontaux, c'est-à-dire au-dessus des sourcils.

Sinusite frontale

Les sinusites surviennent souvent après une rhinite, mais les sinusites frontales apparaissent uniquement chez les enfants âgés de plus de 10 ans et les adultes.

Les principaux symptômes sont les suivants :

- ▶ douleurs dans la région du front ;
- ▶ maux de tête frontaux.



Les traitements d'une sinusite frontale sont à base d'antibiotiques.

Une opération chirurgicale peut aussi être nécessaire pour rétablir une respiration normale. Consultez votre médecin pour un traitement adapté à vos troubles.

Sinusite maxillaire

Les sinus maxillaires se trouvent en dessous des orbites, de part et d'autre du nez. Une sinusite maxillaire correspond donc à une inflammation des sinus maxillaires.

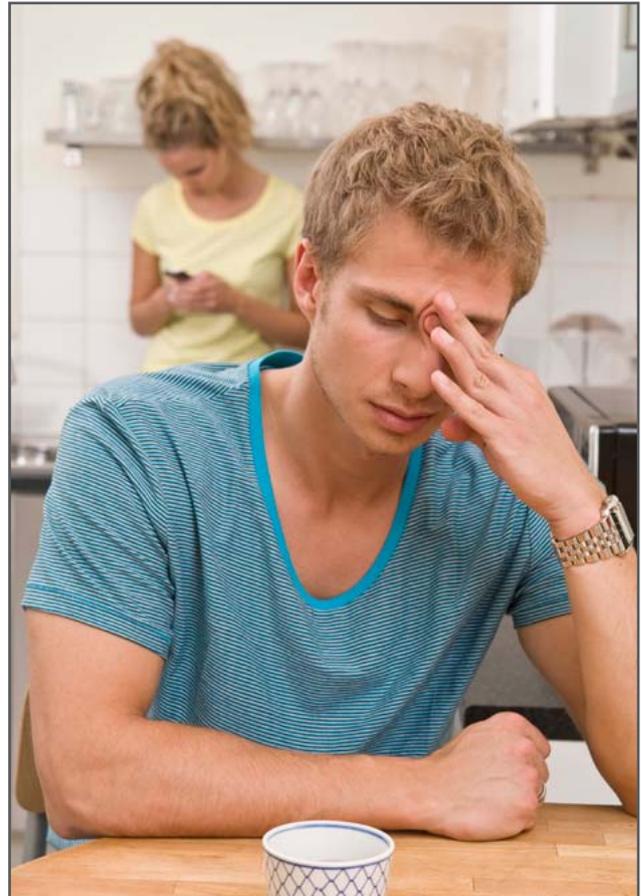
Contrairement aux autres sinusites, elle est souvent due à une infection dentaire.

Les principaux symptômes sont les suivants :

- ▶ douleurs dans la région maxillaire ;
- ▶ maux de tête frontaux.

Le traitement d'une sinusite maxillaire passe généralement par des antibiotiques afin de soigner l'infection dentaire.

Une opération chirurgicale peut aussi être pratiquée afin de rétablir une respiration normale. Consultez votre médecin pour un traitement adapté.



Sinusite chronique

La chronicité survient lorsqu'une sinusite est mal soignée, ou lorsqu'elle ne réagit pas aux traitements habituels.

Une sinusite chronique est en outre souvent due à une allergie.

Elle peut être révélée par différents symptômes : sécrétions buccales, difficulté à entendre, nez bouché, fièvre, maux de tête.

Par ailleurs, cette infection se traite à l'aide de ponctions. Une cure et une opération chirurgicale peuvent également être des solutions.

La pharyngite

Une pharyngite est associée à un mal de gorge et des écoulements nasaux. Elle est soignée différemment selon qu'elle est virale ou bactérienne.

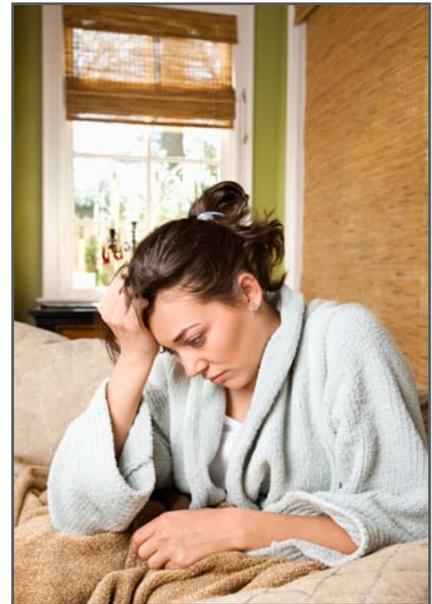
Symptômes

Une pharyngite est une inflammation du pharynx. Son origine est principalement virale, soit 90 % des cas ; mais elle peut aussi être due à une bactérie, dans les 10 % des cas restants.

La bactérie la plus fréquente est alors le streptocoque A.

Elle se caractérise par :

- ▶ un écoulement nasal ;
- ▶ une toux ;
- ▶ de la fièvre ;
- ▶ des maux de tête.



Traitements



Il n'existe pas de traitements à proprement parler de la pharyngite virale. C'est pourquoi on se concentre davantage sur les symptômes.

Ainsi, il est préconisé :

- ▶ de boire beaucoup d'eau ;
- ▶ de prendre des anti-inflammatoires ;
- ▶ de prendre des médicaments pour faire baisser la fièvre.

Pour la pharyngite bactérienne, des antibiotiques seront prescrits par le médecin.

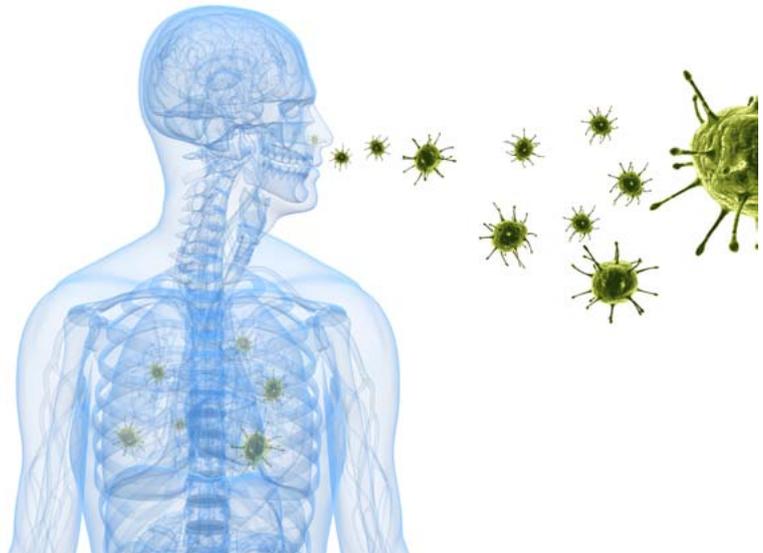
La bronchite

Les bronches permettent d'apporter l'air aux poumons. Lorsqu'elles sont inflammées, on parle alors de bronchite.

Symptômes

Une bronchite peut être d'origine virale, cas les plus fréquents, elle est alors souvent précédée d'un rhume.

Dans de rares cas, elle peut également être bactérienne. Les bactéries sont les mêmes que pour une pneumonie ou la coqueluche. Enfin, l'environnement est aussi un facteur important : les particules dans l'air irritent les bronches.



Par ailleurs, différents symptômes permettent de déceler une bronchite : sécrétions des bronches (couleur jaunâtre à verdâtre), toux profonde, douleur à la poitrine.

Important : *n'hésitez pas à consulter un médecin, surtout si une forte fièvre et d'intenses douleurs à la poitrine surviennent.*

Traitements

Une bronchite guérit en général en quinze jours maximum. Le traitement consiste principalement à soulager les symptômes avec :

- ▶ du sirop pour la toux ;
- ▶ un fluidifiant bronchique pour favoriser l'élimination des sécrétions ;
- ▶ du paracétamol pour la fièvre.

La rhinite

Une rhinite est un terme médical qui désigne les différentes irritations et inflammations des muqueuses du nez, et plus particulièrement de la cavité nasale. On en dénombre de plus en plus, et on constate qu'elle s'accompagne souvent d'une forme d'asthme.



Symptômes

Une rhinite peut avoir une origine allergique, provoquée par les particules présentes dans l'air (pollution, pollen...) ; mais on observe également fréquemment des rhinites virales.

Dans de rares cas, la rhinite peut avoir une origine bactérienne.

Généralement, des écoulements nasaux, une congestion, voire une obstruction nasale, ainsi qu'une irritation des muqueuses du nez sont les principaux symptômes observés.

Traitements



Les rhinites sont à traiter selon leur nature.

Ainsi, pour une rhinite d'origine virale, un traitement symptomatique est préconisé, avec des médicaments pour décongestionner le nez.

Dans le cas d'une rhinite bactérienne, le médecin prescrira un traitement antibiotique, tandis que pour une allergie, des antihistaminiques seront à prendre pour diminuer les symptômes.

La pneumonie



Une pneumonie est une infection qui peut être très grave et doit être soignée à temps pour guérir au mieux.

Symptômes

Une pneumonie est une infection des poumons, qui survient fréquemment

après une infection respiratoire (comme la grippe, par exemple). Virale (ex. : virus influenza) ou bactérienne (ex. : streptocoque, staphylocoque), elle peut avoir des conséquences dramatiques.

Ainsi, en cas de forte fièvre, de difficultés à respirer, d'une toux sèche, puis grasse, de douleurs au thorax et de maux de tête, consultez votre médecin traitant.

Traitements

Le traitement d'une pneumonie dépend de sa nature. S'il s'agit d'une pneumonie virale, des antiviraux seront prescrits.

Une pneumonie bactérienne développée au contact d'autres personnes nécessitera un traitement à base d'antibiotiques, mais si cette dernière s'est développée en milieu hospitalier, le traitement sera adapté à la gravité de l'infection, qui peut nécessiter l'hospitalisation.

Une radiographie des poumons permettra de confirmer la guérison d'un patient atteint d'une pneumonie.



Pour aller plus loin

Astuce

Soigner une sinusite naturellement

Les sinusites sont des inflammations des sinus relativement fréquentes et contre lesquelles il est possible de mettre en place des solutions naturelles efficaces. Nous allons voir comment prévenir et soigner une sinusite naturellement.

Il est tout à fait possible de prévenir les sinusites, même chroniques, en prenant quelques précautions. Il faut d'abord adopter une hygiène de vie saine : manger sainement (éviter les laitages ainsi que le gluten), ne pas fumer, pratiquer une activité physique. Il est également conseillé d'éviter au maximum les allergènes sources de rhinites et de traiter le plus rapidement possible les épisodes.

En cas de douleurs sinusales, il faut consulter son médecin sans attendre.

Sinon, une méthode de grand-mère quasi imparable consistant à nettoyer les fosses nasales permet de soulager les sinusites très rapidement. Pour ce faire, munissez-vous de sérum physiologique en dosette ou préparez une solution comprenant deux cuillères à soupe de sel gris et une cuillère à café de bicarbonate de soude mélangées à un litre d'eau. Placez ensuite la tête à l'horizontale au-dessus d'un lavabo et versez dans la narine du haut la solution qui devra ressortir par la narine du bas. Répétez cette opération trois fois par jour.

Plusieurs médecines douces peuvent aussi se révéler très efficaces contre les sinusites. Ce sera notamment le cas de l'ostéopathie, qui est tout indiquée dans les sinusites chroniques pour prévenir les récurrences ; de l'acupuncture, qui permettra de décongestionner les muqueuses ; de la chromatothérapie ou plus exactement de la chromopuncture, qui s'attachera à redonner l'énergie qu'il faut au poumon ; du décodage biologique des maladies, qui abordera l'aspect émotionnel des sinusites (celles-ci sont généralement dues à un stress).

D'autre part, l'homéopathie est en mesure de soigner les sinusites quel que soit leur stade, qu'elles soient aiguës ou chroniques.

Néanmoins, pour une action d'une efficacité parfaite et pour un traitement de terrain permettant d'éviter les récurrences, il est recommandé de s'adresser à un thérapeute-homéopathe professionnel.

En attendant, il est permis de conseiller, à raison de trois granules en 5 CH jusqu'à six fois par jour :

- ▶ *Allium cepa ou Coryzalia dès les premiers symptômes ;*
- ▶ *Aconit si la sinusite apparaît suite à un coup de froid ;*
- ▶ *Gelsemium en cas de douleurs et de frissons marqués ;*
- ▶ *Mercurius si une mauvaise haleine et une transpiration importante accompagnent la sinusite ;*
- ▶ *Pulsatilla si le nez contient du mucus (ou Silicea si en plus on retrouve des ganglions) ;*
- ▶ *Sabadilla si la sinusite est liée à une rhinite allergique ;*
- ▶ *Sticta pulmonaria en cas de sensation de nez bouché.*

En parallèle, quelques plantes sont tout particulièrement indiquées pour lutter contre les sinusites. L'eucalyptus est idéal sous forme d'infusions. Pour les préparer, mettez à infuser pendant dix minutes 3 g de feuilles d'eucalyptus dans 150 ml d'eau bouillante et consommez cette tisane deux fois par jour.

Faites également des inhalations de thym en réalisant une infusion que vous placerez dans le réservoir de l'inhalateur.

Vous pouvez verser trois gouttes d'huile essentielle de thym dans l'eau bouillante et faire une inhalation d'une dizaine de minutes. Ou, consommez du jus de radis noir afin de favoriser la fluidification du mucus.

Enfin, les huiles essentielles (HE) sont des aides précieuses pour lutter contre les sinusites de façon naturelle. Les principales HE à employer sous forme d'inhalations sont l'eucalyptus, la menthe poivrée, la lavande, le pin sylvestre et le thym. L'argile verte est aussi une option. Traiter une sinusite avec de l'argile verte consiste simplement à appliquer un cataplasme sur les ailes du nez, les pommettes et/ou le front en fonction de la localisation des douleurs.

Questions/réponses de pro

Sinusite maxillaire et poconéol

Est-ce que le poconéol soigne la sinusite maxillaire ?

 Question de Lehi

► Réponse de Lili

Il soulage mais ne soigne pas, les sinusites sont très très tenaces ! J'ai pu constater que les huiles essentielles sont vraiment efficaces contre les sinusites...

Évitez les corticoïdes qui ne feront qu'aggraver le problème tout en le masquant ! Je vous conseille de voir soit un aromathérapeute soit un naturopathe.

Sinusite maxillo-frontale : quel traitement ?

Quels médicaments prendre pour le traitement d'une sinusite maxillo-frontale ?

🗨 Question de Louis

► Réponse de Pédébé

En général, ce sont des antibiotiques pour contrer l'inflammation. Consultez votre médecin traitant, lui seul est habilité à pouvoir vous prescrire un traitement adapté.

Sinusite et troubles du sommeil

Les troubles du sommeil peuvent-ils être liés à une sinusite ?

🗨 Question de Lion

► Réponse de Pédébé

Oui, bien sûr, la sinusite entraîne des douleurs et gênes qui peuvent troubler le sommeil. Je vous invite à consulter rapidement votre médecin afin de la traiter.

Sinusite chronique

Je souffre de maux de tête avec fièvre, mon scanner montre que j'ai une sinusite chronique avec épaissement de sinus et hypertrophique. Quel est le traitement efficace ?

🗨 Question de Dalila60

► Réponse de [Phyto-soins](#)

En sinusite aiguë, les antibiotiques sont nécessaires. Vous pouvez aussi faire des inhalations d'huiles essentielles.

Inflammation chez la femme enceinte

Quels médicaments proposez-vous à une femme en début de grossesse pour soulager une pharyngite ?

• Question de La Foisonne

• Réponse de Pédédé

Le paracétamol peut être pris pendant la grossesse, mais sans dépasser certaines doses, et uniquement après accord du médecin traitant.

IV.

Soigner un rhume



Un rhume est une infection très commune, dont les symptômes les plus courants sont une gorge irritée, un nez qui coule ou congestionné, des éternuements, de la fièvre. Ces derniers disparaissent en général en une semaine. Ils peuvent cependant être soulagés à l'aide d'inhalations à base d'huiles essentielles, par homéopathie, ou grâce à des remèdes de grand-mère.

Les traitements médicamenteux

Le traitement médicamenteux des rhumes est relativement au point et plusieurs options existent. La plupart des traitements, lorsqu'ils sont prescrits par un médecin, sont en partie pris en charge par la Sécurité sociale.

Médicaments

Ainsi, l'aspirine permettrait, à raison de trois cachets de 500 mg par jour (pour un adulte), de limiter le développement du rhume. L'acide acétylsalicylique a également une action antalgique, anti-inflammatoire et antipyrétique (contre la fièvre). Bref, un allié indéniable si ce n'est qu'il présente des effets secondaires et qu'il faut donc en prendre avec précautions.



En cas de température supérieure à 38 °C, il est également envisageable de prendre du paracétamol ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens. Les vasoconstricteurs existent également sous forme de sprays pour le nez bouché, en comprimés ou encore en gélules (on peut se les procurer sans ordonnance).

Sinon, les antihistaminiques sont essentiellement utilisés lorsque le nez coule, ils ont un effet asséchant. Des traitements locaux comme les inhalations ou les solutions nasales peuvent également aider à dégager le nez. Attention, les décongestionnants ne sont vendus que sur ordonnance.

Dans certains cas, les médecins peuvent prescrire certains traitements à base de soufre. Ils ont une action protectrice sur la muqueuse des fosses nasales, mais sont surtout utilisés en cas de rhume chronique. Les médicaments à base d'acide ténoïque ont quant à eux une action essentiellement antiseptique.

Plus simplement, le sérum physiologique permet de nettoyer les fosses nasales. Les unidoses sont les plus hygiéniques et il est possible de laver son nez plusieurs fois par jour.

Inhalations

Les symptômes apparaissent quand le système immunitaire n'arrive pas à combattre le virus. Ils peuvent être soulagés par voie médicamenteuse, notamment grâce à des inhalations.

Elles sont alors préconisées pour :

- ▶ soulager les voies respiratoires ;
- ▶ décongestionner ;
- ▶ éliminer les infections nasales.

Plusieurs inhalations peuvent être utilisées pour soigner un rhume, notamment les huiles essentielles, préconisées en inhalation de 15 min, une à trois fois par jour selon le rhume : eucalyptus, thym, lavande, menthe, pin, etc.



L'homéopathie



L'homéopathie permet de prendre en charge les différents rhumes. Elle appréhende le corps dans son entier et lui permet de réagir face à la maladie.

Elle est par ailleurs particulièrement intéressante pour soigner les rhumes chroniques puisqu'elle s'attache à traiter le terrain du patient afin d'éviter les récives.

Précautions

Si aucun effet secondaire n'est à redouter avec l'homéopathie, pour une efficacité optimale, il est tout de même conseillé de respecter quelques règles de base dans l'emploi des granules qui doivent être placés sous la langue.



Ainsi, il est préférable de ne pas toucher les granules avec les doigts, et de les prendre en dehors des repas, un quart d'heure avant ou une heure après minimum.

La caféine et le tabac sont à proscrire pendant toute la durée du traitement. Il est également préférable d'éviter de consommer des produits à la menthe, dentifrice y compris.

Pour les plus petits, il est possible de laisser fondre les granules dans de l'eau jusqu'à ce qu'ils soient complètement dissous. Les enfants seront plus enclins à les prendre de cette manière.

Principe

L'homéopathie est une médecine non conventionnelle qui consiste en l'administration d'une substance active fortement diluée. Cette substance diluée permettrait de soulager de nombreux maux.

La dilution la plus utilisée est appelée CH, elle représente une dilution par 100.

En principe, on considère que plus les affections sont aiguës et les symptômes rares, plus les dilutions devront être basses, et qu'inversement, plus les symptômes sont marqués, plus les dilutions devront être hautes.

Traitements



Il n'existe pas de médicaments homéopathiques pouvant soigner le rhume, mais davantage des médicaments pour traiter ses symptômes.

Il est en outre préférable de demander conseil à son pharmacien. Les traitements homéopathiques suivants seront en général préconisés :

- ▶ *Aconitum napellus*, *Oscillococcinum*[®], en prévention ;
- ▶ *Sambucus nigra* 9 CH, pour le nez bouché ;
- ▶ *Nux vomica* 9 CH, pour les éternuements.

Le grog

Les symptômes du rhume peuvent être soulagés par certains remèdes populaires, dont le grog fait partie.

C'est un « remède maison » qui soulage efficacement les symptômes.

Composition



Le grog est un mélange de rhum (10 % à 20 %) et d'eau bouillante. Il peut être agrémenté, selon les goûts, de miel, de sucre, de citron, etc.

Le grog se boit très chaud. Il est conseillé de se coucher après l'avoir bu, pour ajouter les bienfaits du repos à ceux du grog.

À noter : *le rhum peut aussi être remplacé par du whisky, du cognac, du calvados...*

Bienfaits

Les vertus du grog sont doubles. Tout d'abord, boire chaud procure un effet apaisant et réconfortant. D'autre part, le sucre du citron ou du miel a pour effet d'apaiser les irritations de la gorge.

Important : *un grog ne doit surtout pas être consommé avec des médicaments, car il contient de l'alcool.*

Les huiles essentielles

Les symptômes du rhume peuvent être soulagés à l'aide d'huiles essentielles.

Quelles huiles essentielles choisir ?

Les huiles essentielles qui sont préconisées pour soigner un rhume sont : l'eucalyptus, le thym, la lavande, la menthe, le pin, etc.

Ces dernières permettent de soulager, de décongestionner et d'éliminer les infections des voies respiratoires.



Comment les utiliser ?

Pour soigner le rhume, les huiles essentielles peuvent être utilisées :

- ▶ en inhalation de 15 min, une à trois fois par jour selon le rhume ;
- ▶ en aérosol, avec un diffuseur d'huiles essentielles, sur un mouchoir posé à côté du lit...

Pour ce faire, vous pouvez réaliser des inhalations d'environ un quart d'heure une à trois fois par jour ou utiliser un diffuseur (en particulier en mélangeant cinq gouttes des HE suivantes : eucalyptus, citron, ravintsara). Vous pouvez également déposer quelques gouttes dans un mouchoir et le respirer régulièrement.

Enfin, prendre une goutte d'HE d'eucalyptus radié dans une cuillère de miel d'acacia ou de thym, et ce, quatre fois par jour, est aussi une option.



Pour aller plus loin

Astuce

Soigner son rhume avec la phytothérapie

En phytothérapie, plusieurs plantes sont particulièrement efficaces contre le rhume en infusion.

Voici quelques conseils pour utiliser au mieux les vertus des plantes.

L'eucalyptus est certainement la plante la plus utilisée pour lutter contre le rhume. Il a une puissante action antiseptique et permet de déboucher le nez tout en soulageant la toux.

On emploie ses feuilles pour réaliser des inhalations. Vous pouvez également réaliser des inhalations avec des branches de thym. Il faut alors couper un citron en quartier et ajouter du miel, puis faire une infusion.

Pour procéder à une inhalation, munissez-vous d'un bol et d'une serviette. Mélangez la plante choisie avec de l'eau bouillante, penchez-vous au-dessus du bol avec la serviette sur la tête et respirez la vapeur d'eau (fermez les yeux pendant cette opération). Vous pouvez également vous procurer un inhalateur en pharmacie.

Par ailleurs, la fleur de sureau noir est aussi très efficace. Elle s'emploie sous forme :

- ▶ *d'infusion (environ 5 g/l d'eau bouillante à laisser infuser 10 min et à boire au moins trois fois par jour) ;*
- ▶ *de gélule ;*
- ▶ *de teinture-mère ;*
- ▶ *de sirop.*

La teinture-mère d'Echinacea est aussi tout à fait indiquée pour éviter les récives en cas de rhumes fréquents.

Citons également, parmi les plantes utilisées pour lutter contre le rhume :

- ▶ *l'ail frais à mâcher tel quel (attention à votre haleine par la suite) ;*
- ▶ *l'astragale (une gélule de 200 mg deux fois par jour) ;*

- ▶ le gingembre en mâchant un petit bout de la racine ;
- ▶ la sauge en infusion (vous pouvez également en faire brûler un peu dans la maison pour assainir l'atmosphère) ;
- ▶ le saule en infusion.

Un autre remède intéressant est la propolis qui peut être employée sous forme de spray nasal pour évacuer le mucus en cas de rhume. La propolis dégagera rapidement le nez et permettra de mieux respirer.

Questions/réponses de pro

Soigner son rhume et bien récupérer

Pouvez-vous me donner quelques conseils pour soigner mon rhume naturellement ?

🗨 Question de LolaS

► Réponse de Kanna

Avant de vous plonger dans une liste sans fin de médicaments soulageant les irritations de la gorge, du nez et d'autres symptômes du rhume, pensez à vous informer auprès de votre pharmacien sur les huiles essentielles. En inhalation, les huiles essentielles de pin, de thym et d'eucalyptus ont des propriétés qui diminuent la congestion et les risques d'infections.

Il est aussi important de bien s'hydrater quand on a un rhume. On a tendance à moins manger et boire ; or, il faut absolument apporter les nutriments nécessaires à l'organisme pour lui permettre de contrer le rhume.

Enfin, le repos est une bonne arme pour permettre à l'organisme de recharger ses batteries et mieux combattre le rhume.

Huiles essentielles et rhume

Savez-vous comment utiliser les huiles essentielles pour soigner un rhume ?

🗨 Question de Gaétanne

► Réponse de Kanna

Les huiles essentielles utilisées pour soigner un rhume sont principalement le thym, l'eucalyptus et le pin.

En inhalation, des sessions de quinze minutes, une à trois fois par jour selon le rhume suffisent. Les huiles essentielles peuvent aussi diffusées dans l'air, sous forme d'aérosol.

Prévention

Très sujet aux rhumes, je voudrais avoir quelques astuces pour me protéger au maximum et éviter leur apparition.

 Question de Pierre07

► Réponse de CC

Certaines mesures permettent de prévenir le rhume de façon très simple. Tout d'abord, lavez-vous soigneusement et régulièrement les mains. Pour pouvoir le faire le plus souvent possible, munissez-vous d'un gel hydroalcoolique. Faites aussi en sorte d'éviter de toucher votre visage et votre nez avec vos mains. Si vous avez le nez qui coule, utilisez un mouchoir jetable (ce n'est pas très écologique, c'est vrai, mais cela permet de ne pas se remettre en contact avec des germes).

Sinon, mangez sainement en mettant l'accent sur les fruits et les légumes pour faire le plein de vitamines (les agrumes et les kiwis ne manquent pas en hiver) pour lutter plus efficacement contre les virus. Hydratez-vous aussi suffisamment (environ 1,5 litre par jour pour un adulte), même si en période hivernale vous en éprouvez moins le besoin. Et aérez-vous, en prenant le temps de bien vous oxygéner.

En parallèle, faites de l'exercice, ça aide à renforcer votre système immunitaire. Et évitez de consommer du tabac et de l'alcool. Prenez le temps de vous relaxer un peu de temps à autre, cela participe au maintien de vos défenses immunitaires.

Index des questions / réponses et astuces

I. La rhinopharyngite	10
Éviter un rhume et savoir quand consulter !	18
Couleur du rhume	18
Traiter les inflammations	18
Consulter pour un rhume ?	19
II. L'angine	20
Prévenir les angines en évitant de prendre froid	29
Limiter l'acidité pour éviter les angines	30
Dangerosité d'une angine	30
Angines rouges et angines blanches	31
Angine herpangine	31
Angine et aphtes	31
Éviter les angines	32
III. Les autres affections des voies respiratoires	33
Soigner une sinusite naturellement	40
Sinusite maxillaire et poconéol	41
Sinusite maxillo-frontale : quel traitement ?	42
Sinusite et troubles du sommeil	42
Sinusite chronique	42
Inflammation chez la femme enceinte	43
IV. Soigner un rhume	44
Soigner son rhume avec la phytothérapie	50
Soigner son rhume et bien récupérer	51
Huiles essentielles et rhume	51
Prévention	52

Trouver un professionnel près de chez vous

Les symptômes du rhume s'éternisent
et vous souhaitez consulter ?
Retrouvez tous les professionnels de la santé
près de chez vous grâce à PagesJaunes :



<http://rhume.comprendrechoisir.com/annuaire>

FIN