

## Le rhume

**Le rhume** est une maladie légère causée par des virus et caractérisée par l'apparition de mucus et nez bouché, éternuements, mal à la gorge, larmoiements, toux et mal à la tête. Il débute normalement à la gorge et peut passer aux bronches. Il ne tarde que quelques jours à guérir sans traitement. Il est normal d'avoir de 2 à 5 rhumes par an. Les jeunes enfants en ont davantage. Une vie plus détendue, ne pas fumer et contrôler nos soucis nous aide à en avoir moins. Certaines personnes se bénéficient de la vitamine C ou de l'échinacea. Il n'existe pas de vaccin contre le rhume.

### Comment traiter le rhume?

- **Reposez-vous** et soyez raisonnable avec votre santé (dormez davantage, prenez soin de votre alimentation, évitez le froid).
- Si vous avez mal à la tête ou de la fièvre - et vous n'en êtes pas allergique- prenez du paracétamol. **Les antibiotiques ne guérissent pas un rhume.**
- Si vous êtes fumeur, essayez de ne pas fumer pendant quelques jours. **Vous pouvez aussi en profiter pour renoncer définitivement au tabac.**
- **Buvez fréquemment de l'eau et des tisanes.** Faites des inhalations de vapeur d'eau pour ramollir le mucus.
- Prenez des **bonbons sans sucre** pour apaiser l'irritation de la gorge.
- Évitez de **tousser et de vous racler la gorge** si ce n'est pas pour cracher du mucus, car la toux vous pique à la gorge

et augmente l'irritation et les accès de toux.

- Pour mieux dormir la nuit et ne pas avoir la gorge sèche ni des accès de toux, **posez un morceau d'oignon cru sur votre table de chevet.**



- Pour réduire le risque de contagion, **lavez-vous les mains fréquemment et utilisez des mouchoirs jetables.**

### Quand faut-il consulter le médecin?

Si vous souffrez une maladie bronchiale, ou si la fièvre dure plus de 4 jours, ou si vous avez des symptômes différents de ceux décrits auparavant. Vous pouvez vous renseigner en marquant le téléphone de **Sanitat Respon (Santé répond) 112** ou bien en appelant votre Centre de Soins Primaires.

### Les personnes souffrant d'asthme:

Si enrhumées, ces personnes doivent utiliser leurs inhalateurs et ne pas prendre de l'aspirine ni aucun produit pouvant contenir de l'eucalyptus.

