

Rhume simple (Common Cold)

Le « rhume simple » est une infection virale du nez et de la gorge. Il est aussi connu sous le nom d'infection des voies respiratoires supérieures. Plus de 200 virus différents peuvent causer des rhumes. Il est normal pour les enfants d'avoir en moyenne 6 à 8 rhumes par année. Avoir des rhumes plus souvent n'est pas signe d'un système immunitaire affaibli. Les enfants développent leur système immunitaire en étant exposé à de nombreux virus au fil des ans. À mesure que les enfants vieillissent, ils sont moins souvent malades.

La « grippe » fait référence à une infection virale spécifique causée par le virus de l'influenza. Ce virus peut rendre les gens très malades, en particulier les jeunes enfants et les adultes plus âgés. Les personnes atteintes de la grippe ont plus de difficulté à respirer et de fortes fièvres.

Principaux points (Key Points)

- Les rhumes sont causés par de nombreux virus différents et sont fréquents chez les enfants.
- Les rhumes causent un écoulement nasal, des éternuements et de la fièvre.
- Les rhumes s'améliorent d'eux-mêmes – vous ne devez qu'assurer le confort et l'hydratation de votre enfant
- Si votre enfant fait de la fièvre pendant 5 jours ou que sa condition ne s'améliore pas, il pourrait présenter une complication bactérienne et devrait consulter un médecin.



Consultez immédiatement un médecin si :
(Seek Immediate Medical Attention if :)

- Votre enfant a de la difficulté à respirer
- Les lèvres de votre enfant deviennent bleues
- Votre enfant se plaint d'une douleur ou d'une raideur au niveau de la nuque
- Votre enfant est léthargique (très somnolent)
- Votre enfant est déshydraté (bouche sèche, absence de larmes, absence d'urine)

Symptômes (Symptoms)

Les enfants qui ont un rhume présenteront normalement les symptômes suivants :

- Congestion nasale et écoulement nasal
- Éternuements
- Toux
- Fièvre
- Maux de gorge
- Perte d'appétit

Les symptômes du rhume durent habituellement de 3 à 7 jours. Souvent, les symptômes comme la toux ou l'écoulement nasal peuvent persister deux ou trois semaines.

La fièvre se manifeste habituellement pendant les premiers jours que votre enfant est malade. La fièvre associée au rhume devrait s'améliorer dans un délai de 3 à 5 jours.

Y a-t-il des complications associées aux rhumes? (Are there complications from colds?)

La plupart des rhumes sont légers et les enfants se rétablissent d'eux-mêmes en l'espace d'une semaine environ. Environ 5 à 10 pour cent des enfants développent une infection bactérienne liée à leur rhume. Les infections bactériennes courantes après un rhume incluent : infections des oreilles, des sinus ou des voies respiratoires.

Des signes que votre enfant pourrait avoir une infection bactérienne sont de la fièvre qui dure plus de 4 à 5 jours ou le fait qu'il ne se sente pas mieux 3 à 5 jours après le début du rhume. Votre enfant devrait être examiné par un médecin s'il ne se sent pas mieux après les premiers jours suivant le début de la maladie.

Les enfants souffrant d'asthme ou de troubles pulmonaires peuvent avoir de la difficulté à respirer lorsqu'ils ont un rhume.

Quand mon enfant devrait-il être examiné par un médecin? (When should my child see a doctor?)

Bien que la plupart des enfants auront des symptômes légers et se sentiront mieux après quelques jours, vous devriez envisager de consulter un médecin si votre enfant :

- Est âgé de moins de 3 mois
- Est difficile à allaiter/nourrir au biberon parce qu'il est congestionné
- Fait de la fièvre pendant plus de 5 jours

- A le nez qui coule sans amélioration après 10 jours
- Se plaint de douleurs à l'oreille ou si du liquide s'écoule de l'oreille

Traitement (Treatment)

Il n'existe aucun médicament pour traiter un rhume ou le guérir plus rapidement. L'organisme de votre enfant s'occupera du virus. La meilleure chose à faire est d'assurer le confort de votre enfant pendant qu'il est malade.

1. Écoulement nasal :

- Nettoyer le nez de votre enfant peut l'aider à mieux respirer – nettoyez son nez avant de le mettre au lit et aussi souvent que nécessaire pendant la journée.
- Utilisez un vaporisateur nasal à l'eau salée sans ordonnance (p. ex. : Hydrasense™). Vaporisez ou déposez des gouttes d'eau salée dans chaque narine, puis aspirez le mucus. Évitez de préparer vos propres solutions d'eau salée à domicile.
- Pour les bébés qui allaités ou nourris au biberon, essayez de nettoyer leur nez avant chaque boire.
- L'humidité peut aider à déloger le mucus dans le nez et la poitrine de votre enfant. Vous pouvez essayer un bain chaud ou utiliser un humidificateur à vapeur froide dans la chambre de l'enfant. Veuillez utiliser les humidificateurs conformément aux instructions et les garder hors de portée des enfants.

2. Fièvre et inconfort :

- Vous pouvez donner de l'acétaminophène (Tylenol® ou Tempra®) ou de l'ibuprofène (Advil® ou Motrin®) pour le confort de votre enfant. Utilisez-les selon les directives sur l'emballage ou les recommandations d'un fournisseur de soins de santé.

3. Toux

- La toux est un symptôme courant du rhume et il n'existe aucun médicament pour la guérir plus rapidement. La toux s'améliorera à mesure que votre enfant prend du mieux.
- Gardez votre enfant en position assise ou debout, car il est plus facile pour lui de respirer dans cette position.

- Les médicaments contre la toux sans ordonnance peuvent avoir des effets secondaires nocifs chez les enfants. Ils ne sont PAS recommandés pour les enfants de moins de 6 ans.
4. Antibiotiques
- Les rhumes sont une infection virale et les antibiotiques ne sont pas efficaces contre les virus.
 - Si votre enfant développe une complication bactérienne, il pourrait avoir besoin d'antibiotiques pour traiter cette infection.
 - Votre médecin peut examiner votre enfant pour déterminer s'il a besoin d'antibiotiques.

Comment puis-je empêcher la propagation du rhume? (How can I prevent it from spreading?)

Les rhumes sont très contagieux. Ils se transmettent par contact étroit avec quelqu'un qui est malade et qui tousse ou éternue près de vous. Toucher des jouets ou partager de la nourriture avec quelqu'un qui est malade peut transmettre le virus. Les enfants n'attrapent pas un rhume simplement de l'air frais ou de courants d'air froids.

Les enfants qui ont le rhume sont contagieux jusqu'à cinq jours après le début de la maladie. Vous devriez garder votre enfant à la maison s'il fait de la fièvre ou s'il tousse beaucoup.

Autres conseils pour éviter la propagation du virus :

- Tenez votre enfant à l'écart des jeunes bébés (âgés de moins de 3 mois) pendant aussi longtemps que vous le pouvez pendant qu'il est malade.
- Il est important de se laver les mains pour empêcher la propagation des infections. Montrez aux enfants comment se laver les mains avant et après avoir mangé, toussé ou éternué.
- Les vaccinations de routine n'empêchent pas les enfants d'attraper un rhume, mais elles peuvent prévenir les complications bactériennes graves.
- Le vaccin annuel contre la grippe aide à atténuer la grippe chez les enfants s'ils l'attrapent.

Bien connaître vos options (Know Your Options)

Cela peut être inquiétant quand votre enfant est malade. Mais dans la plupart des cas, vous n'avez pas à vous rendre au service des urgences. En cas de doute, [nous sommes là pour vous aider.](#)



Veillez noter (Please Note)

Le contenu fourni dans ces pages ne vise pas à remplacer les conseils médicaux. Si vous avez des préoccupations au sujet de votre enfant, contactez directement votre fournisseur de soins de santé. En cas d'urgence concernant votre enfant, rendez-vous au service des urgences le plus près ou composez le 911. Alberta Health Services et Project HEAL veillent à l'exactitude de toutes les informations, mais ne seront pas tenus responsables de toute erreur ou de toute information incomplète contenue dans ces pages.