



# Le rhume

Véronique Ethier, B.A.

Des millions de Canadiens souffriront du rhume cette année. Il s'agit d'une des plus grandes causes d'absentéisme au travail. Certains des symptômes du rhume sont les écoulements nasaux, les éternuements, l'enrouement, les maux de tête, le nez congestionné et les yeux larmoyants.

Les symptômes du rhume peuvent être traités par des antitussifs, des décongestifs nasaux, des expectorants et des antihistaminiques.

## Le cas de Maxime

Depuis deux jours, Maxime se sent congestionné, il a les yeux larmoyants et se sent très fatigué. Vous diagnostiquez alors un important rhume.

### Que peut-on faire une fois le rhume installé?

Malheureusement, peu de traitements fonctionnent pour guérir un rhume. Aucun médicament ne permet vraiment d'écourter l'épisode du rhume, qui se résorbe de lui-même, généralement en une semaine. On peut seulement agir sur les symptômes.

## Visitez :

### 1. Centre canadien d'hygiène et de santé au travail :

<http://www.cchst.ca>

### 2. Réseau Proteus :

<http://www.reseauproteus.net>

## Fausse croyances au sujet du rhume

### 1. Il existe une différence évidente entre les symptômes d'un rhume et d'une grippe.

Les maux de tête, la fièvre et les douleurs musculaires sont normalement associés à la grippe, mais quelqu'un ayant un rhume grave peut aussi ressentir ces symptômes.

### 2. Les refroidissements de température peuvent causer le rhume.

En fait, les gens contractent davantage de rhumes par temps froids que par temps chauds, parce qu'ils tendent à rester à l'intérieur plus souvent et plus longtemps. Ils ont tendance à blâmer la température fraîche lorsqu'ils ont le rhume, sans penser que c'est parce qu'ils sont restés longtemps à proximité d'une personne enrhumée.

### 3. Le rhume est une infection peu répandue.

En fait, les infections dues au rhume sont si répandues que seulement très peu de gens y échappent chaque année. On estime que les adultes contractent de deux à cinq rhumes par année. Aux États-Unis, on dénombre près de 61 millions de cas de rhume annuellement, ce qui se solde par 58 millions de jours d'alitement. *Clin*

Révisé par des membres du Comité consultatif des omnipraticiens de la revue *Le Clinicien*.