

3

Un adulte attrape jusqu'à trois rhumes par an. Ce chiffre peut même aller jusqu'à 10 chez les enfants.

## Rhume : comment soulager les symptômes et éviter la contamination

EN CETTE PÉRIODE HIVERNALE, DE NOMBREUX VIRUS CIRCULENT ET LES RHUMES SE MULTIPLIENT. L'INFECTION VIRALE SE DÉCLENCHE LORSQUE LES MÉCANISMES DE DÉFENSE IMMUNITAIRE DE L'ORGANISME SONT AFFAIBLIS PAR L'AIR SEC ET FROID DE L'HIVER, LA FATIGUE, LE STRESS OU UNE ALIMENTATION NON ÉQUILBRÉE.

### Une maladie très contagieuse

Le rhume, ou coryza, se manifeste par une inflammation des voies aériennes. C'est une maladie virale bénigne, mais gênante et très contagieuse.

Le rhume commence par une **phase d'installation** courte (1 à 3 jours) qui s'accompagne de picotements, de prurit nasal et d'éternuements. Des maux de tête et une sensation fébrile peuvent se manifester, bien que le rhume ne provoque généralement pas de fièvre.

Ensuite vient la **phase de production** accompagnée d'obstruction nasale, d'écoulements clairs, d'éternuements en salve et d'une gorge douloureuse. Enfin, le rhume se termine par un épaississement des sécrétions qui deviennent muco-purulentes, c'est la **phase de maturation**. L'écoulement vers l'arrière des fosses nasales et dans la gorge entraîne fréquemment de la toux.

Dans la plupart des cas, le rhume guérit en une semaine. Cependant, **il faut le traiter**, car il favorise des infections secondaires (bronchites, sinusites, otites ou conjonctivites).

## Pour éviter la contamination de votre entourage

Les virus du rhume se transmettent d'une personne à l'autre par l'inhalation des microgouttelettes émises lors des éternuements ou encore par le contact avec les mains ou les objets contaminés.

Il est donc primordial de suivre quelques recommandations d'hygiène :

- **Utilisez des mouchoirs à usage unique** et jetez-les immédiatement dans une poubelle fermée.
- **Couvrez-vous la bouche** en cas de toux ou d'éternuements.
- **Lavez-vous régulièrement les mains** et pensez aux gels hydroalcooliques.
- **Assainissez l'atmosphère** à l'aide d'un spray d'huiles essentielles aux propriétés virucides : **Puressentiel® spray assainissant** aux 41 huiles essentielles.

## Pour raccourcir la durée du rhume

Dès les premiers symptômes, pulvérisez le **spray nasal antiviral Bisolviral®** à base d'algue rouge naturelle : il formera un film hydratant et protecteur sur la muqueuse nasale et limitera la multiplication des virus du rhume. Ce spray est utilisable dès l'âge de 1 an.

La prise de **vitamine C** à haute dose est recommandée pour lutter contre la fatigue et renforcer l'immunité. Privilégiez toujours sa forme naturelle (**acérola**) pour une meilleure absorption.

En phytothérapie, l'extrait de racine de **Pé-largonium sidoides**, antiviral et antibactérien, diminue l'adhésion des pathogènes aux voies respiratoires. Un traitement de 7 jours est préconisé. Vous le trouverez seul dans le médicament **Kaloban®** (sirop dès 1 an, gouttes buvables ou comprimés) ou en association

avec des  $\beta$ -glucan, du thym et de l'andrographis dans l'**Imunixx® Plus 1**.

L'**Echinacea purpurea**, grâce à ses propriétés immunostimulantes, anti-infectieuses et anti-inflammatoires, pourra également être utilisée en cure de maximum 10 jours. Seul dans **Anticold® comprimés** ou en association avec la propolis et le shiitake dans **Echinalis®**.

## Pour soulager les symptômes

**Le rhume est une infection virale : il ne nécessite donc pas d'antibiotique, sauf en cas de complication bactérienne. Il est primordial de démarrer rapidement un traitement pour soulager les symptômes et éviter la propagation du virus.**

Nettoyez toujours les narines avec un spray de solution saline (**Sterimar® 2**, **Physiomer®**) AVANT d'appliquer un médicament à usage nasal.

### FAUT-IL ALLER VOIR UN MÉDECIN ?

**Une consultation médicale s'impose en cas de fièvre pendant plus de 48 heures ou en cas de détérioration de l'état général, d'une douleur nasale importante, d'une douleur ou d'un écoulement de l'oreille, de difficultés respiratoires et/ou de toux importante.**



**En cas d'écoulement seul** : un spray nasal à base d'un antihistaminique avec effet anticholinergique diminuera rapidement le volume des sécrétions nasales : **Atronase®** (ipratropium bromure)\*.

**En cas de maux de tête ou de fièvre** : une association par voie orale avec le paracétamol peut être utilisée : **Rhinofebryl®** (à utiliser avec prudence : effet de somnolence)\*.

**En cas de nez bouché** : un spray nasal décongestionnant à base de vasoconstricteur (**Rhinospray®**, **Nesivine®**) pourra être utilisé sur une période courte (max. 5 jours) pour éviter un rebond de la congestion nasale à l'arrêt du traitement. Les vasoconstricteurs oraux (en association avec le paracétamol : **Sinutab®**) peuvent être une alternative. Ils entraînent moins d'effet rebond, mais peuvent provoquer une augmentation de la pression artérielle et du rythme cardiaque\*\*.

**Si le nez coule et est bouché** : des associations peuvent être utilisées, mais avec prudence,

car leurs effets secondaires s'additionnent : **Otrivine®** duo spray nasal, **Rhinathiol® Anti-rhinitis** comprimés.

Si ces symptômes s'accompagnent de **maux de tête, de fièvre ou de courbatures**, pensez aux associations de paracétamol et/ou d'aspirine avec la vitamine C.

**Pour calmer l'irritation autour du nez**, appliquez une pommade adoucissante et cicatrisante : **Homeoplasmine®**, **Aderma® Dermalibour** crème ou stick.

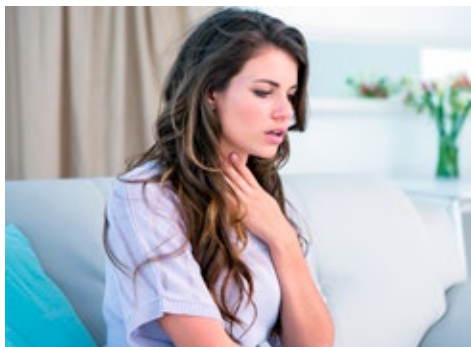


IMUNIXX PLUS  
14 comprimés



STÉRIMAR  
Hygiène du Nez  
100 ml

\* Contre-indiqué pendant la grossesse et l'allaitement, en cas d'hypertrophie bénigne de la prostate, de glaucome ou de rétention urinaire - \*\* Les vasoconstricteurs oraux sont contre-indiqués en dessous de 12 ans, pendant la grossesse et l'allaitement, en cas d'hypertension artérielle, de troubles du rythme cardiaque, d'antécédent d'AVC, de glaucome à angle fermé.



**Des alternatives naturelles existent :**

**Coryzalia®** est un médicament **homéopathe** orodispersible pour toute la famille.

**L'huile essentielle d'Eucalyptus radiata** <sup>3</sup> antivirale, anticatarrhale, expectorante s'appliquera directement sur les narines et/ou par voie sublinguale.

Il existe aussi de nombreuses **associations d'huiles essentielles** :

- **Gamme Aromaforce®** : Spray nasal hypertonique à base d'HE <sup>4</sup> , Capsules pour inhalation, Synergie multiusage
- **Pranarom®** Miel-Défenses naturelles pour grog et Immunesence capsules orales
- **Gamme Puresentiel respiratoire** : Spray nasal hypertonique à base d'HE, Stick inhalateur, Bain-Douche aromatique, Spray aérien

Deux solutions en **gemmothérapie** (à base de bourgeons) :

- **Sinugem Herbalgem®** gouttes orales (de charme, d'aulne, de rosier sauvage et de cassis) : décongestionne et draine la muqueuse nasale
- **Sirop refroidissements Herbalgem®** : calme les voies respiratoires irritées



**Ce qu'il faut retenir**

En cas de rhume, il est primordial de démarrer rapidement un traitement pour soulager les symptômes et éviter que le rhume ne dégénère en une autre infection (otite, sinusite, bronchite...). Ou qu'il ne contamine votre entourage...

**Quelques conseils supplémentaires**

- Dormez suffisamment, surélevez la tête pour mieux respirer.
- Ne surchauffez pas votre habitation et aérez les pièces régulièrement.
- Buvez suffisamment pour éviter la déshydratation, fluidifier les sécrétions et les évacuer rapidement. Privilégiez les boissons chaudes, telles que les tisanes **Biolys®** contre les refroidissements.
- Humidifiez l'atmosphère : pensez aux diffuseurs ultrasoniques avec quelques gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus radiata.
- Abstenez-vous de fumer et évitez les fumées de tabac qui irritent les voies respiratoires.



<sup>3</sup> **PRANARÔM**  
Huile Essentielle  
Eucalyptus Radiata  
10 ml

<sup>4</sup> **PRANARÔM**  
Aromaforce  
Spray Nasal 15 ml

