



## MON CONSEIL SUR LE RHUME

### LES SYMPTÔMES ET SYMPTÔMES ASSOCIÉS

- **Ecoulement** du nez
- Nez **bouché**
- **Eternuements**
- Toux
- Fièvre
- Maux de tête

### LES QUESTIONS A POSER

- Pour qui ? Quel âge ?
- Depuis quand ?
- Quels sont les symptômes ?
- Y a-t-il des allergies ?
- Y a-t-il de traitements au long court ? Quel(s) traitement(s) a été pris récemment ?

### LES REGLES HYGIENO-DIETETIQUES

- Se laver régulièrement les mains
- **Humidifier** l'air de la maison (ex : coupelle d'eau près des radiateurs)
- **Arrêter** ou **diminuer** la consommation de tabac
- Limiter les **changements brusques** de température (intérieur/extérieur)
- Se moucher avec des **mouchoirs à usage unique**

### LES TRAITEMENTS

- ∞ Spray et/ou comprimé pour la rhinite (antihistaminique H1 parasymphatolytique : phéniramine, chlorphénamine...)  
→ Diminue l'écoulement nasal
  - ∞ Spray et/ou comprimé pour la congestion (sympatomimétique : pseudoéphédrine, phényléphrine)  
→ Diminue la congestion nasale en permettant le **drainage des sécrétions**
  - ∞ De l'eau de mer isotonique (rhinite) / hypertonique (congestion)  
→ **Nettoyer** le nez et **évacuer** un maximum de sécrétion lors du mouchage  
→ **Améliore l'action du spray nasal**, à utiliser **avant chaque mouchage**
  - ∞ Une cure de vitamines  
→ Afin de booster le système immunitaire  
→ Pallier les carences en vitamines
- Le conseil en huile essentielle :
- ◊ L'**eucalyptus radié** (rhinite) : 3 gouttes sur un mouchoir à respirer
  - ◊ La **menthe poivrée** (congestion) : 3 gouttes sur un mouchoir à respirer

Sources : Vidal, Le moniteur - Le 30/01/2023

### PRECAUTIONS ET CONTRE INDICATIONS

- CI en association avec les **anticholinergiques centraux** (antiparkinsoniens, antidépresseurs tricycliques, neuroleptiques, antihistaminiques H1 anticholinergiques, antispasmodiques anticholinergiques)
- PE avec **pathologie cardiaque** (trouble du rythme)
- **Asthme** et/ou **épilepsie** pour l'utilisation des huiles essentielles
- Respecter les posologies recommandées

### QUAND ORIENTER ?

- Δ Si pas d'amélioration dans les 5 jours après le traitement
- Δ Traitements amenant à des contre-indications
- Δ Fièvre depuis plus de 48 heures