

COMMENT TRAITER UN RHUME DE POITRINE

Qu'est-ce qui cause un rhume de poitrine?

C'est une infection de la paroi des conduits respiratoires (appelés «bronches») qui transportent l'air vers les poumons. Lorsque ces conduits sont infectés, ils se gonflent et produisent du mucus (un liquide visqueux aussi appelé «flegme» ou «crachat»). L'infection est la plupart du temps causée par un virus et les antibiotiques n'aideront donc pas à se débarrasser de cette infection plus rapidement.

J'ai une mauvaise toux. Devrais-je m'inquiéter?

Non. En réalité, la toux aide vos poumons à se défendre en permettant d'évacuer le flegme (ou les crachats) au lieu de garder ces sécrétions dans la partie inférieure de vos poumons où elles peuvent causer une infection plus grave. Votre toux est probablement le symptôme de votre rhume de poitrine qui disparaîtra en dernier soit, dans 2 à 3 semaines même si vous prenez des médicaments.

Quel est le meilleur traitement?

Le meilleur traitement consiste à soulager vos symptômes pendant que votre corps combat l'infection:

- boire beaucoup de liquides, par exemple, des jus de fruits et du thé — ce qui aide à rendre le flegme moins épais et plus facile à éliminer
- augmenter le pourcentage d'humidité de l'air que vous respirez. La meilleure façon est d'utiliser un humidificateur (à vapeur froide)
- prendre de l'acétaminophène (p.ex., Tylenol®) si vous avez de la fièvre, des maux de tête ou des douleurs musculaires
- sucer des bonbons ou des pastilles — ils peuvent vous soulager
- éviter de respirer des substances irritantes. Si vous fumez, cessez. La fumée de cigarette endommage la paroi des bronches et favorise l'infection par des virus. Le tabagisme retarde aussi la guérison donc, il se passera plus de temps avant que vous vous sentiez mieux.

Quand les antibiotiques aident-ils?

Chez les patients qui sont, habituellement, en bonne santé nous savons que:

- les antibiotiques n'aident pas les rhumes de poitrine ni la toux à guérir plus vite
- les antibiotiques peuvent avoir des effets secondaires dommageables, par exemple, le muguet, un rash cutané, des nausées, des vomissements et des diarrhées
- il est insensé de prendre des antibiotiques lorsque vous n'en avez pas besoin. Une trop grande utilisation des antibiotiques produit des germes qui deviennent résistants ce qui signifie que le même médicament peut être inefficace quand on en a réellement besoin.

Il existe certaines situations où les antibiotiques peuvent aider mais, présentement, vous n'avez aucun signe de maladie nécessitant des antibiotiques. Même si c'est rare, des patients sont décédés suite à l'utilisation d'antibiotiques. Vous ne voudrez probablement pas prendre de chances, même minimales, d'avoir une réaction grave ou des effets secondaires suite à l'utilisation d'antibiotiques sauf s'ils sont vraiment nécessaires.

Quels sont les signes que je devrais surveiller?

Assurez-vous d'appeler votre médecin si:

- vous avez de la difficulté à respirer même lorsque vous ne toussiez pas
- votre toux s'aggrave ou est encore présente après 2 à 3 semaines même en suivant les recommandations
- vous avez de la fièvre élevée (plus de 38°C)
- vous avez du sang dans les crachats lorsque vous toussiez
- vous avez de nouveaux symptômes ou des symptômes qui vous inquiètent.

Adapté de: I've Got a Troublesome Cough: Will An Antibiotic Make Me Feel Better? Macfarlane J, et al. *BMJ* 2002;324:91-4. ; "Acute Bronchitis", American Academy of Family Physicians 2001 (www.familydoctor.org)

