



Mon enfant est malade –
Rhume, que faire ?



Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une infection due à un **virus** qui touche le nez (rhinite) et la gorge (pharyngite). Il est provoqué par une multitude de virus différents. Il est très fréquent et contagieux. Il est habituel qu'un enfant souffre de 8 à 10 rhumes par an. Le rhume commence souvent par 2 à 3 jours de fièvre modérée et peut s'accompagner de maux de tête.

Les nourrissons sont particulièrement gênés par les rhumes. D'une part, ils n'ont pas encore développé leurs défenses contre de nombreuses infections. D'autre part, ils respirent surtout par le nez, si bien que, en cas d'obstruction nasale, il leur est très difficile de respirer, téter et avaler en même temps!



Que faire ?

• Déboucher le nez du bébé

- rincer le nez avec du **sérum physiologique**. Le sérum physiologique est de l'eau salée stérile. Il peut être utilisé aussi souvent et aussi longtemps que nécessaire. Chez les nourrissons, il est important de déboucher le nez avant les repas pour leur permettre de mieux respirer durant la tétée ;
- au besoin, aspirer les sécrétions avec un **mouche-bébé** ;
- après les rinçages, on peut ajouter 3 fois par jour au maximum un **décongestionnant nasal** sous forme de gouttes ou de spray. Attention à utiliser un dosage adapté à l'âge de l'enfant pour ne pas irriter les muqueuses. Ce type de médicament ne peut pas être utilisé plus de 5 jours de suite et ne doit pas être administré aux enfants de moins de 6 à 12 mois sans le conseil d'un médecin.
- Si l'enfant se plaint de **maux de tête** ou de **douleurs à la gorge**, ou si **la température est supérieure à 38.5°C**, on peut donner du **paracétamol** (voir ci-dessous).
- **La toux** est souvent utile, car elle nettoie les bronches et les protège. Si la toux empêche votre enfant de dormir, vous pouvez lui donner un **sirop contre la toux (antitussif)** le soir. La plupart des antitussifs ne peuvent cependant pas être donnés aux enfants de moins de 2 ans.

Le paracétamol : ce médicament existe sous plusieurs noms (Dafalgan®, Benuron®, Panadol®, Tyléno®, etc.) et sous plusieurs formes (suppositoires, gouttes, sirop, comprimés). Il peut être administré jusqu'à 4 fois par jour en dose correcte, c'est-à-dire 15 à 20 mg par kilo et par dose. Le paracétamol est en vente libre en pharmacie.

Le bon conseil

Les **nourrissons** peuvent se fatiguer rapidement en tétant s'ils ont le nez bouché et s'ils boivent souvent moins que leurs quantités habituelles. On leur proposera alors des repas plus fréquents afin qu'ils reçoivent assez de liquide au total sur la journée.

Ecole et crèche

Il n'est pas nécessaire de garder un enfant avec un simple rhume à la maison.

Quand consulter ?

Immédiatement :

- si l'enfant est âgé de moins de 3 mois et a une fièvre de plus de 38°C ;
- si l'enfant a des difficultés à respirer même si son nez est dégagé ;
- si l'état de votre enfant vous inquiète.

Dans les 24 heures :

- si l'enfant se plaint de douleurs à l'oreille ;
- si la fièvre dure plus de 3 jours ;
- s'il présente des maux de gorge durant plus de 3 jours ;
- si l'écoulement du nez est jaune et épais et dure depuis plus de 10 jours.

hôpital fribourgeois
Service de pédiatrie
Case postale
1708 Fribourg

Avec le généreux soutien du :



Swiss Power Group.