

RAREMENT ISOLÉ: LE RHUME

Le rhume et ses symptômes pénibles mais bénins ne disparaissent pas toujours après une bonne semaine. Chez certains patients, il peut dégénérer. Afin d'être en mesure de bien conseiller les clients et de recommander un traitement optimal, il est indispensable d'en élucider précisément les tenants et aboutissants.

Texte: Jürg Lendemann

Les rhumes de fin d'automne sont souvent – mais pas toujours – dus à une infection virale. «Il arrive aussi assez fréquemment que le rhume soit provoqué par une ou plusieurs allergies ou symptomatique d'une autre affection», explique la pharmacienne Barbara Thomann, qui s'est spécialisée dans les pathologies respiratoires. Pour elle, il importe de ne pas examiner le nez isolément, mais en tant qu'élément du système respiratoire. «Un rhume s'accompagne généralement de toux et de maux de gorge. Nous demandons par conséquent toujours au patient s'il tousse, souffre d'asthme, de BPCO, etc. Les maladies des voies respiratoires supérieures peuvent influencer celles des voies inférieures et réciproquement. Bref, nous considérons le système respiratoire dans son ensemble.»

Les maux de gorge, premiers symptômes

Un rhume est souvent annoncé par des maux de gorge et des douleurs à la déglutition pouvant être soulagés par des analgésiques. «Le lavage nasal est recommandé dès ce stade: il élimine les germes pathogènes et les mucosités du nez et des ostia des sinus paranasaux.» Il est prouvé que cela réduit la sécrétion de mucosités et le temps de guérison.

«Si la muqueuse nasale est enflammée, elle produit de grandes quantités de sécrétions fluides que les cils vibratiles ne suffisent plus à éliminer: le nez coule. Si le rhume se prolonge ou se complique d'une surinfection bactérienne, la muqueuse nasale enfle et la respiration devient laborieuse. Les gouttes nasales contenant des principes actifs vasoconstricteurs et hydratants sont alors indiquées.»

Pas toujours bénin

Chez les personnes immunocompétentes, un rhume dû à un refroidissement disparaît spontanément. Ce n'est pas le cas chez les personnes immunodéprimées, que ce soit suite à un traitement médicamenteux ou à une maladie de fond. Barbara Thomann: «Les infections virales du nez sont le facteur exacerbant le plus fréquent et le



Barbara Thomann, diplômée EPF, est la pharmacienne en chef de l'officine zum Erzberg à Horgen.

plus intense de l'asthme, ainsi que d'autres maladies pulmonaires.» Il est donc très important que le traitement de la pathologie de fond des patients à risque soit bien adapté durant l'hiver.

Prévenir et soigner correctement le rhume

«Une vaccination orale avec Broncho-Vaxom peut aider à prévenir un rhume chez les patients dont le système immunitaire est affaibli. Nous recommandons les douches nasales aux personnes atteintes d'asthme ou de rhume permanent. Je conseille aussi une préparation multivitaminée et un apport de zinc.»

Lorsque le rhume s'est installé, il faut boire beaucoup et soigner son nez de l'intérieur comme de l'extérieur – le rincer deux fois par jour et, si nécessaire, utiliser un spray nasal. «Les mesures telles que le lavage nasal peuvent

en outre être associées à des phytomédicaments comme Sinupret ou Umckaloabo», explique Barbara Thomann. Et d'insister: «Mais il faut aussi vérifier systématiquement si d'autres éléments des voies respiratoires sont touchés.»

Quand consulter

D'après Barbara Thomann, déterminer précisément les causes du rhume dès la première visite d'un patient a fait ses preuves. «Comme déjà dit, nous demandons au patient s'il tousse, etc. car l'évolution du rhume est moins sévère chez les patients sains, au système immunitaire intact que chez les patients atteints de rhinite allergique ou à risque.» La probabilité qu'un client appartienne à l'un de ces deux groupes serait souvent sous-évaluée: «On estime que 18 pour cent des patients souffrent de rhume des foins, 10 pour cent d'asthme et 4 à 5 pour cent de BPCO», indique la pharmacienne.

«Notre bilan se fait sur la base d'un score standardisé. Nous proposons en outre au patient d'évaluer plus précisément encore son état de santé grâce à une mesure de la fonction pulmonaire et une mesure FeNO. Cette dernière, que nous sommes la seule pharmacie au monde à réaliser, est considérée comme un biomarqueur des inflammations allergiques ou infectieuses de la muqueuse bronchique.»

Comme beaucoup d'officines «AtemwegsApotheken», la «medinform AtemwegsApotheke» zum Erzberg dispose aussi d'un service de télé-médecine. Barbara Thomann: «Nous sommes en contact avec des pneumologues et des ORL à qui nous transmettons les résultats de nos examens, afin d'en discuter. Le cas échéant, nous pouvons ainsi fournir directement au malade le médicament qui lui permettra de patienter jusqu'à la consultation médicale. Le bouche-à-oreille fonctionne: chaque année, les clients sont plus nombreux à demander nos mesures.» //