

Le rhume

Pourquoi il vient rarement seul

Un adage dit que le rhume met «3 jours pour venir, 3 jours pour nous faire souffrir et 3 jours pour partir». Mais s'il ne disparaît pas tout seul, des conseils avisés et un traitement judicieux permettent d'éviter les complications.

Jürg Lendenmann



Barbara Thomann, pharmacienne EPF, est pharmacienne en chef à la pharmacie «zum Erzberg» à Horgen. Elle est spécialisée dans les maladies respiratoires.

Vers la fin de l'automne, les personnes qui poussent la porte de l'officine avec un rhume présentent généralement une rhinite d'origine virale. «La porte d'entrée est généralement la muqueuse nasale», déclare la pharmacienne Barbara Thomann. «Mais toutes les rhinites ne sont pas dues à un refroidissement.» Pour être en mesure de dispenser de bons conseils et un traitement efficace, il est essentiel de comprendre l'origine du rhume.

Un rhume vient rarement seul

«Souvent, le rhume est dû à une ou plusieurs allergies», note la pharmacienne. Il ne faut donc pas traiter le nez isolément mais comme une partie de l'ensemble du système respiratoire. «Un rhume vient rarement seul; il s'accompagne habituellement de toux et de maux de gorge. C'est la raison pour laquelle nous demandons toujours au patient s'il a mal à la gorge, s'il tousse – très important! –, s'il souffre d'asthme,

de bronchopneumopathie chronique obstructive ou BPCO, ou d'une autre maladie pulmonaire, etc. Car les maladies des voies respiratoires supérieures peuvent affecter celles des voies respiratoires inférieures, et vice versa. Nous considérons les voies respiratoires dans leur ensemble – un peu comme des «United Airways».

Premiers symptômes: les maux de gorge

Il n'est pas rare qu'un rhume ou un refroidissement commence par un mal de gorge et des douleurs à la déglutition. La douleur peut être traitée avec des médicaments analgésiques. Quant à la gorge et à la trachée, ils peuvent être désinfectés. Barbara Thomann précise cependant: «Dès ce stade, le nettoyage des fosses nasales à l'aide d'une solution saline ou à l'eau de mer est fortement recommandé. Car non seulement il débarrasse le nez des germes pathogènes, mais il désobstrue aussi les petits orifices qui relient le nez aux sinus.» Il serait prouvé que ce geste permet de diminuer la sécrétion de mucus et de raccourcir la durée de la guérison.

Nez qui coule ou nez bouché

«Une muqueuse nasale en bonne santé produit en une journée trois décilitres d'un mucus épais que les cils vibratiles amènent vers l'œsophage pour qu'il y soit ingéré. Lorsque la muqueuse nasale



Pour certaines personnes, le rhume n'est pas toujours inoffensif.

pré-sente une inflammation, elle s'écrête davantage d'un mucus de consistance plus épaisse, lequel devient plus difficile à éliminer par les cils vibratiles. Résultat: le nez coule. Si la rhinite se prolonge ou si des bactéries colonisent la muqueuse nasale, celle-ci gonfle. Résultat: la respiration devient difficile. À ce stade, l'épithélium olfactif est recouvert, de sorte que l'on ne peut plus percevoir d'odeurs. «Des gouttes nasales peuvent alors s'avérer utiles. Elle contiennent un

vasoconstricteur – un agent qui agit sur la constriction des vaisseaux sanguins et réduit ainsi la tuméfaction. Nous recommandons également l'emploi de gouttes nasales avec du sérum physiologique pour hydrater la muqueuse.»

Le rhume: pas toujours inoffensif
Avec un système immunitaire performant, un rhume se guérit tout seul en quelques jours. Il en va tout autrement lorsque les défenses immunitaires sont

affaiblies. «C'est le cas des personnes qui prennent des médicaments inhibant le système immunitaire. Le cas aussi des asthmatiques car rien n'aggrave plus l'asthme et de manière répétitive que les infections virales respiratoires. Les patients atteints de maladies pulmonaires de type BPCO font également

Suite en page 26

partie des groupes à risque.» Il est important que le traitement de fond des patients à risque soit bien maîtrisé pendant la saison froide.

Prévenir et traiter correctement une rhinite

«Pour éviter une rhinite, les patients immunodéficients peuvent également prendre Broncho-Vaxom, un vaccin oral. Il s'agit d'une immunothérapie qui protège le système respiratoire des virus et des bactéries. Aux personnes qui souffrent d'asthme ou de rhinite permanente, nous recommandons l'irrigation nasale. Je conseille aussi un apport en multivitamines et en zinc.»

En cas de rhume, le mot d'ordre est de

se tourne vers la phytothérapie. Par exemple, une association de racine de gentiane, fleurs de sureau, parties aériennes d'oseille et fleurs de primevère (Sinupret) ou une préparation spéciale contenant un extrait de pélagonium du Cap (Umckaloabo). «Habituellement, les phyto-remèdes doivent être associés à d'autres mesures telles que le nettoyage des fosses nasales», explique Barbara Thomann, qui ajoute: «et il faut toujours voir si d'autres parties de l'appareil respiratoire sont touchées ou non.»

En présence de symptômes multiples, par exemple nez qui coule, maux de gorge et toux, elle recommande des préparations combinées contre les refroidissements. «Les composés modernes qui

climat humide favorise la multiplication rapide des acariens de la poussière de maison, responsables d'allergies. Il convient donc de trouver un juste milieu. Nous recommandons de ne pas dépasser 45% d'humidité relative.» En cas de nez très sec, il est recommandé de boire beaucoup et d'utiliser un spray nasal hydratant.

Quand faut-il consulter un médecin?

L'expérience montre que, sitôt qu'un patient arrive avec un rhume, il est bon d'en déterminer précisément l'origine. Barbara Thomann rappelle: «Comme je l'ai dit plus haut, nous demandons au patient s'il tousse, etc. tout simplement parce que chez les patients à risque ou souffrant de rhinite allergique, un rhume peut évoluer beaucoup plus gravement que chez les patients en bonne santé.» Or les clients appartiennent bien plus souvent à l'un de ces deux groupes qu'on ne le pense: «On estime que 18% des clients souffrent du rhume des foies, 10% sont asthmatiques et entre 4 et 5% ont une BPCO», explique la pharmacienne.

«Nous effectuons notre bilan à l'aide d'un questionnaire standardisé. Nous proposons également aux patients de faire une analyse de santé plus approfondie chez nous en mesurant leur fonction pulmonaire et en prenant la mesure de la FeNO. Cette mesure, que nous sommes la seule pharmacie au monde à proposer, est considérée comme un biomarqueur de l'inflammation allergique ou infectieuse de la muqueuse bronchique.»

Comme de nombreuses officines spécialisées dans les voies respiratoires, la pharmacie «zum Erzberg» pratique également la télépharmacie. «Nous sommes en contact avec des pneumologues et des ORL à qui nous pouvons fournir les résultats de nos bilans, ce qui, en cas d'urgence, nous permet de donner immédiatement aux patients les bons médicaments en attendant la consultation médicale. Chaque année, de plus en plus de clients viennent faire effectuer ces mesures chez nous.»



En cas de rhume, le mot d'ordre est de boire beaucoup, par exemple des infusions chaudes.

boire beaucoup. «Il faut soigner le nez, de l'intérieur comme de l'extérieur, et le rincer deux fois par jour. S'il est bouché, je recommande un spray nasal décongestionnant, sans excéder une semaine d'utilisation en raison du risque d'accoutumance. Dormir suffisamment est aussi important pour la guérison.»

Si ces mesures sont inopérantes, et dans la mesure où le rhume n'est pas accompagné d'une affection des voies respiratoires inférieures, la pharmacienne

associent plusieurs substances ne provoquent plus de somnolence. Il faut tout de même tenir compte des restrictions d'emploi et des interactions.»

Humidificateur: le pour et le contre

Interrogée sur l'utilisation des humidificateurs, Barbara Thomann déclare: «Il ne faut pas oublier que si une atmosphère moins sèche empêche la déshydratation de la muqueuse nasale, un