



HALEON

PRENEZ SOIN DE VOTRE  
RESPIRATION

Le climat impacte la santé<sup>1</sup>  
Aidez vos patients à mieux respirer.

#Care4EveryBreath

## Cette brochure destinée aux patients souffrant d'un rhume

présente les causes, les signes, les symptômes et les complications courants du rhume. Elle contient également des conseils de prévention et des indications sur le moment opportun pour consulter un médecin.

P R É S E N T É P A R

**HALEON**  
healthpartner

**RHUME**  
Brochure d'information

# RHUME

Brochure  
d'information



## CONTEXTE

Le rhume est une infection virale bénigne qui touche le nez, la gorge, les sinus et les voies respiratoires supérieures.<sup>2</sup> Bien que le risque de rhume soit plus élevé en automne et en hiver, il peut s'attraper à tout moment de l'année.<sup>2</sup> Un enfant attrape en moyenne entre 6 et 10 rhumes par an, et un adulte entre 2 et 4.<sup>3</sup>



## CAUSES

Plus de 200 types de virus différents peuvent provoquer le rhume, les rhinovirus étant les plus courants (représentant 30 à 50 % des rhumes) et les coronavirus étant les deuxièmes plus courants.<sup>2</sup>

## SIGNES & SYMPTÔMES

pouvant durer jusqu'à 10 à 14 jours<sup>2</sup>



Mal de gorge



Nez qui coule



Eternuement



Toux



Maux de tête



Crampe



Nez bouché



Yeux qui coulent



Sensation générale  
de maladie



Fièvre légère  
à modérée



Écoulement  
post-nasal



## QUAND CONSULTER UN MÉDECIN<sup>\*4</sup>

- Difficultés respiratoires ou respiration rapide
- Déshydratation
- Fièvre qui dure plus de 4 jours
- Aggravation de maladies chroniques
- Symptômes qui durent plus de 10 jours sans amélioration
- Symptômes, tels que fièvre ou toux, qui s'améliorent, puis réapparaissent ou s'aggravent



## COMPLICATIONS LIÉES AU RHUME

- Infections secondaires, notamment bactériennes, de l'oreille moyenne et des sinus, qui peuvent nécessiter un traitement antibiotique.<sup>3</sup>

- Consultez votre médecin en cas de rhume accompagné d'une forte fièvre, de douleurs sinusales, de ganglions très enflés ou d'une toux grasse.<sup>3</sup>



## PRÉVENTION<sup>3,5,6</sup>

Vous pouvez contribuer à prévenir le rhume en faisant de votre mieux pour rester en bonne santé et préserver la santé des autres.

- Lavez-vous les mains.
- Évitez tout contact étroit avec les personnes enrhumées ou atteintes d'autres infections des voies respiratoires supérieures
- Couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussez ou éternuez.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées.
- Ne fumez pas et évitez le tabagisme passif.
- Restez à la maison si vous êtes malade et évitez que vos enfants aillent à l'école ou à la garderie lorsqu'ils sont malades.

\* Cette liste n'est pas exhaustive. Veuillez consulter un professionnel de la santé pour tout symptôme grave ou préoccupant.

1. Adapté de WHO. Climate Change. Oct.2023. Disponible à l'adresse suivante: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health>. Consulté le 10 Septembre 2024.

2. International Pharmaceutical Federation (FIP). Cold, flu and sinusitis: Managing symptoms and supporting self-care. A handbook for pharmacists. The Hague: International Pharmaceutical Federation; 2021.

3. Johns-Hopkins-Medicine. Common Cold. Disponible à l'adresse suivante: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/common-cold> Consulté le 30 Mai 2024.

4. CDC. Preventing and Managing Common Cold. Disponible à l'adresse suivante: [https://www.cdc.gov/common-cold/media/pdfs/2024/04/CommonCold\\_fact\\_sheet\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/common-cold/media/pdfs/2024/04/CommonCold_fact_sheet_508.pdf). Consulté le 30 Mai 2024.

5. Mayo-Clinic. Common Cold-Overview. Mai 2023. Disponible à l'adresse suivante: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/common-cold/symptoms-causes/syc-20351605>. Consulté le 30 Mai 2024.

6. Cleveland-Clinic. Common Cold-Overview. Consulté pour la dernière fois le 2 Juillet 2023.

Disponible à l'adresse suivante : <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/12342-common-cold>. Consulté le 30 Mai 2024

Brochure  
d'information



#Care4EveryBreath

# RHUME