

Questions fréquentes

Grippe et Rhume chez l'Adulte

Comment Medi24 peut vous aider ?

Si ce mémo ne répond pas à toutes vos questions, contactez Medi24, nous vous aiderons volontiers.

En cas de grippe ou de rhume, nos médecins peuvent délivrer un **certificat d'arrêt de travail** (avec certaines limites : par exemple non rétroactif, valable 3–5 jours maximum).

Si nécessaire et si notre médecin le juge approprié, des **médicaments sur ordonnance** peuvent être prescrits (mais pas ceux à base de codéine).

Comment rester en bonne santé ?

- ✓ **Vaccin annuel contre la grippe** (recommandé surtout pour les personnes à risque)
- ✓ **Mode de vie sain**: air frais, activité physique, sommeil suffisant, alimentation équilibrée, réduction du stress
- ✓ **Se laver / se désinfecter régulièrement les mains**
- ✓ **Éviter le contact** avec des personnes malades



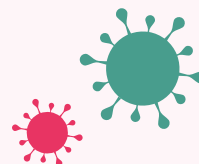
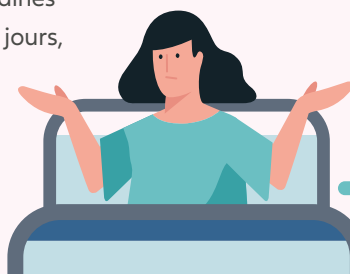
Comment faire la différence entre la grippe et le rhume ?

Grippe (influenza):

- ✓ **Début brutal, fort sentiment de malaise**
- ✓ **Typique**: forte fièvre, douleurs intenses (tête, muscles, articulations), grande fatigue, toux sèche
- ✓ **Rare**: nez bouché ou mal de gorge
- ✓ **Possible** mais peu fréquent: nausées, vomissements, diarrhée, douleurs abdominales
- ✓ **Durée**: 7–14 jours, toux souvent 2–3 semaines
- ✓ **Amélioration**: fièvre / douleurs après 3–5 jours, fatigue plus durable

Rhume (infection respiratoire)

- ✓ **Début progressif, généralement bénin**
- ✓ **Typique**: nez qui coule / bouché, mal de gorge, toux (parfois grasse)
- ✓ **Plus rare et léger**: fièvre, maux de tête et douleurs musculaires
- ✓ **Durée**: 7–14 jours, amélioration après 5–7 jours



Quand consulter un médecin ?

- ✓ Si les **symptômes ne s'améliorent pas après 5–7 jours** ou s'aggravent
- ✓ Si la **fièvre (> 38 °C) dure plus de 3 jours** ou revient régulièrement
- ✓ En cas de **difficultés respiratoires, douleurs thoraciques** ou malaise intense
- ✓ En cas de **doute, d'aggravation soudaine** ou de rechute après amélioration
- ✓ **Femmes enceintes, personnes âgées (> 65 ans) et patients chroniques** (par exemple cœur, poumons, diabète) devraient consulter un médecin dès l'apparition des symptômes

Comment le médecin établit-il le diagnostic ?

- ✓ En général par **entretien et examen clinique** (auscultation, palpation)
- ✓ Analyses de sang ou radiographie: surtout en cas de forme sévère ou de complications
- ✓ Prélèvement nasal/gorge pour recherche d'agents pathogènes: surtout chez les personnes à risque, en cas de complications ou de forme sévère



Que puis je faire par moi-même ?

Il faut de la **patience** – le **système immunitaire a besoin de temps**. La guérison peut toutefois être facilitée et les **symptômes soulagés** grâce à:

- ✓ **Repos & récupération:** éviter de surmener le corps
- ✓ **Boire beaucoup** (2–3 litres / jour d'eau ou tisane): prévient la déshydratation, fluidifie les sécrétions
- ✓ **Alimentation légère et riche en vitamines:** renforce le système immunitaire
- ✓ **Améliorer le climat intérieur:** aérer régulièrement (ouvrir toutes les fenêtres pendant 5 minutes, 2 à 3 fois par jour), augmenter l'humidité de l'air (soulage la toux et le nez bouché)

Les antibiotiques aident-ils en cas de grippe ou de rhume ?

Non – la grippe et le rhume sont des **infections virales**, les antibiotiques ne servent à rien. Les antibiotiques ne sont utiles qu'en cas d'infection **bactérienne** (p. ex. pneumonie, otite), ce qui nécessite un avis médical.



Soulager les symptômes: remèdes maison et médicaments:

Mal de gorge:

- ✓ Gargarismes à la sauge / camomille, pastilles pour la gorge
- ✓ Solutions de gargarisme ou pastilles en pharmacie (nombreux produits sans ordonnance)
- ✓ Éventuellement de l'ibuprofène (selon la notice) si les mesures mentionnées ne suffisent pas

Nez qui coule / bouché:

- ✓ Rinçage nasal avec une solution saline
- ✓ Inhalations vapeur (avec solution saline ou infusion de camomille)
- ✓ Décongestionnants nasaux en pharmacie: max. 5 jours (risque d'accoutumance)

Toux:

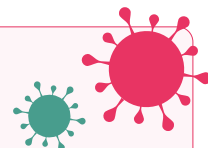
- ✓ Boissons chaudes, miel, sirop d'oignon
- ✓ Inhalations vapeur (avec solution saline ou infusion de camomille)
- ✓ Fluidifiants ou antitussifs disponibles sans ordonnance (sirop, comprimés, gouttes)

Fièvre / Douleurs articulaires / Maux de tête:

- ✓ Boire abondamment (d'eau ou tisane)
- ✓ Paracétamol ou ibuprofène (selon notice)

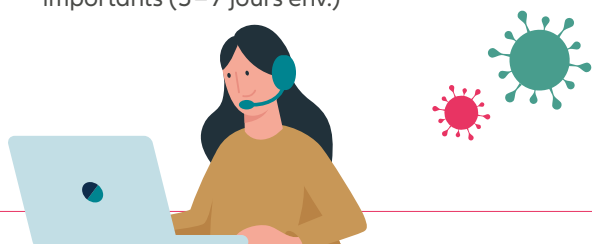
Remarque:

La plupart des médicaments contre le rhume sont disponibles sans ordonnance en pharmacie et ne sont pas remboursés par l'assurance maladie, même avec une prescription.



Travailler ou rester à la maison ?

- ✓ **Rhume sans fièvre:** travail possible. Masque ou télétravail conseillés pour éviter de contaminer les collègues
- ✓ **Rester à la maison en cas de fièvre** ou de symptômes marqués (3–5 jours env.)
- ✓ **Éviter le contact avec les personnes vulnérables** (femmes enceintes, personnes âgées, malades, nouveau-nés) tant que les symptômes sont importants (5–7 jours env.)



Puis-je prendre l'avion si j'ai un rhume ou une grippe ?

- ✓ **Rhume léger:** vol possible, mais les symptômes peuvent s'aggraver (p. ex. pression dans les oreilles, sinusite, toux)
- ✓ **Symptômes marqués** (fièvre, nez bouché, toux forte, pression ou douleur aux oreilles): mieux vaut reporter le voyage
- ✓ **Conseils pour le vol:** spray nasal avant décollage et atterrissage (idéalement dès 2 jours avant), bien s'hydrater (pas d'alcool), bâiller ou mâcher pour équilibrer la pression, porter un masque (pour protéger les autres)
- ✓ **En cas de doute:** appelez-nous – nous vous aiderons volontiers