

Questions fréquentes

Grippe et Rhume chez l'Enfant

Comment Medi24 peut vous aider ?

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

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

Pour les élèves, les apprentis ainsi que pour les parents d'enfants malades, nous ne pouvons malheureusement **pas délivrer de certificats d'arrêt de travail ou d'absence scolaire**. Veuillez vous adresser à un cabinet de médecine générale ou de pédiatrie.



Comment garder mon enfant en bonne santé ?

- ✓ Beaucoup **d'air frais, activité physique, sommeil suffisant, alimentation équilibrée**
- ✓ **Lavage régulier des mains** (surtout avant les repas / après s'être mouché)
- ✓ **Garder ses distances** ou éviter le contact avec les personnes malades
- ✓ **Vaccin contre la grippe**: recommandé pour les enfants atteints de maladies chroniques ou si des proches font partie des groupes à risque



Comment faire la différence entre la grippe et le rhume ?

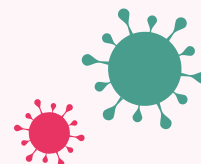
Grippe (influenza):

- ✓ **Début brutal, enfant paraît très malade**
- ✓ Forte fièvre ($\geq 39^\circ\text{C}$), parfois seul symptôme, durée plus longue, convulsions fébriles possibles
- ✓ **Typique**: Forts maux de tête, douleurs musculaires / articulaires, grande fatigue, toux sèche, troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhée) plus fréquents que chez l'adulte
- ✓ **Occasionnellement**: Douleurs aux oreilles, conjonctivite possible
- ✓ **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, toux, maux de gorge fréquents
- ✓ **Fièvre**: plus fréquente chez l'enfant que chez l'adulte
- ✓ **Plus rare et léger**: maux de tête et douleurs musculaires
- ✓ **Durée**: 7 – 14 jours
- ✓ **Amélioration**: après 5 – 7 jours, la toux peut durer plus longtemps

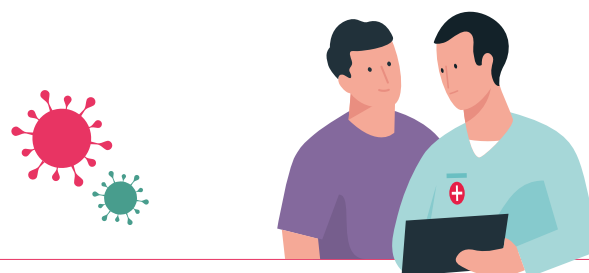


Quand consulter un médecin pour mon enfant ?

- ✓ Si la **fièvre ($> 38.5^\circ\text{C}$) dure plus de 3 jours** ou revient régulièrement
- ✓ Si les **symptômes ne s'améliorent pas après 5 – 7 jours** ou s'aggravent, la **toux ne s'améliore pas après deux semaines**
- ✓ Enfant **léthargique** ou **buvant très peu, difficultés respiratoires, retractions entre les côtes, toux aboyante** (suspicion de faux-croup), **douleurs aux oreilles** depuis plus de 2 jours (souvent signe d'otite moyenne bactérienne)
- ✓ **Nourrissons, jeunes enfants ou enfants avec maladies chroniques** (asthme, malformation cardiaque, immunodéficience) **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 enfants à risque, en cas de complications ou de forme sévère



Que puis-je faire pour que mon enfant se sente mieux ?

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

- ✓ **Repos et rythme quotidien:** les enfants n'ont pas besoin de rester au lit s'ils se sentent bien; **un rythme de journée calme** suffit. Les **activités à l'air libre** sont possibles tant qu'il n'y a pas de fièvre et que l'enfant se sent bien
- ✓ **Hydratation:** proposer régulièrement à boire (eau, tisanes, jus dilués) pour éviter la déshydratation et fluidifier les mucosités
- ✓ **Alimentation légère:** petites portions si l'appétit est présent
- ✓ **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)

Ni la grippe ni le rhume ne guérissent plus vite grâce aux remèdes maison ou aux médicaments.

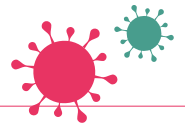
Les antibiotiques aident-ils en cas de grippe ou de rhume ?

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.

À l'école, à la crèche ou chez les grands-parents ?

- ✓ En cas de **symptômes légers sans fièvre** et si l'enfant va bien (**boit, mange et joue normalement**), école, jardin d'enfants ou crèche possibles
- ✓ **Rester à la maison en cas de fièvre** ou de symptômes marqués (env. 3 – 5 jours)
- ✓ **Éviter les personnes vulnérables** (femmes enceintes, personnes âgées, malades chroniques, nouveau-nés) tant que les symptômes sont forts (env. 5 – 7 jours)



Soulager les symptômes: remèdes maison et médicaments:

Nez qui coule / bouché:

- ✓ Nourrissons / petits enfants: Nettoyer le nez avec un mouche-bébé; si aucun mouchebébé n'est disponible, nettoyer délicatement le nez avec un mouchoir roulé (attention à ne pas l'enfoncer dans la narine)
- ✓ Enfants plus âgés: inhalation de vapeur (solution saline / infusion de camomille)
- ✓ Gouttes ou spray nasal salin
- ✓ Huiles essentielles: à éviter chez bébés / jeunes enfants (risque d'irritation respiratoire). Pour enfants plus âgés: à utiliser avec prudence et toujours diluées, p. ex. sur les vêtements ou la poitrine – jamais sur le visage ou sous le nez

Fièvre:

- ✓ Vêtements légers, ne pas trop couvrir
- ✓ Selon l'état général de l'enfant, l'administration d'un antipyrétique peut être donnée: paracétamol ou ibuprofène (dosés selon le poids et la notice ou selon la recommandation médicale)



Toux:

- ✓ Boire beaucoup, surélever le haut du corps, air frais
- ✓ Enfants plus âgés: inhalation de vapeur (solution saline / infusion de camomille)
- ✓ Miel (à partir de 1 an): 1 c. à café pur ou dans une boisson chaude le soir, pour calmer la toux sèche
- ✓ Cataplasmes chauds: linge trempé dans eau chaude, essoré, posé sur poitrine, recouvert d'un linge sec (si agréable pour l'enfant, pas en cas de frissons / fièvre)
- ✓ Bouillotte ou coussin chauffant – vérifier température, éviter brûlures

Mal de gorge:

- ✓ Boissons chaudes ou fraîches selon préférence
- ✓ Gargarismes avec tisane de sauge / camomille (enfants plus grands)
- ✓ Pastilles uniquement si adaptées à l'âge (risque d'étouffement)

Les médicaments contre la toux et le rhume, ainsi que les préparations combinées, sont souvent peu efficaces chez l'enfant et peuvent avoir des effets secondaires. À utiliser uniquement sur conseil médical. Si un traitement est vraiment nécessaire, mieux vaut traiter chaque symptôme séparément et de manière ciblée.

Mon enfant peut-il prendre l'avion pour les vacances ?

- ✓ **Rhume léger:** vol possible, mais les symptômes peuvent s'aggraver (p. ex. pression dans les oreilles, sinusite, toux)
- ✓ **Symptômes marqués, nez bouché, douleur aux oreilles:** mieux vaut reporter le voyage
- ✓ **Conseils pour le vol:** spray ou gouttes nasal salin avant décollage et atterrissage, bien hydrater l'enfant; tétine ou chewing-gum pour aider à équilibrer la pression
- ✓ **En cas de doute:** appelez-nous – nous vous aiderons volontiers