

Le rhume chez les enfants



English on page 493

Pourquoi les enfants attrapent si souvent le rhume?

- Le « rhume banal » est causé par des virus qui infectent le nez, la gorge et les sinus. Un virus est un microbe qui rend les gens malades.
- Les jeunes enfants attrapent beaucoup de rhumes, quelquefois jusqu'à 10 par année avant l'âge de 2 ans. Les rhumes ont tendance à être plus courants l'automne et l'hiver, lorsque les enfants sont à l'intérieur et en contact plus étroit les uns avec les autres. Vous avez donc peut-être l'impression que votre enfant a un rhume après l'autre tout l'hiver. Les jeunes enfants ont plus de rhumes que les enfants plus âgés et les adultes parce qu'ils n'ont pas encore renforcé leur immunité (leurs défenses) contre les plus de 100 différents virus du rhume qui sont en circulation.
- Les enfants peuvent attraper le rhume de leurs frères et sœurs, de leurs parents, d'autres membres de la famille, de leurs amis ou de leurs éducateurs. Les enfants qui ont des frères ou sœurs plus vieux ou qui vont à la garderie ont plus de rhumes. Après avoir contracté un virus du rhume, vous êtes immunisé contre ce virus, et c'est pourquoi les enfants attrapent de moins en moins de rhumes à mesure qu'ils grandissent. Lorsqu'ils arrivent à l'école, les enfants qui sont allés en garderie ont moins de rhumes que les autres.
- Si un enfant attrape beaucoup de rhumes, ce n'est pas parce que son système immunitaire est faible. C'est simplement parce qu'il est exposé à de nombreux virus. La seule raison de faire vérifier le système immunitaire de votre enfant, c'est si les rhumes entraînent souvent des troubles plus graves.

Est-ce seulement un rhume ou quelque chose de plus grave?

- Les symptômes classiques du rhume sont le nez qui coule, la congestion nasale, les éternuements, la toux et de légers maux de gorge.

- Certains enfants peuvent également refuser de manger, avoir mal à la tête ou être plus fatigués qu'à l'habitude.
- Les rhumes provoquent parfois de la fièvre, mais en général, cette fièvre n'est pas très élevée.
- D'habitude, le rhume dure une semaine, mais il peut se prolonger pendant 2 semaines.
- Certains virus respiratoires responsables du rhume chez les enfants plus âgés et les adultes peuvent provoquer une maladie plus grave lorsqu'ils infectent les nourrissons et les tout-petits. Ces maladies comprennent le croup (enrouement, respiration bruyante, toux aboyante), la bronchiolite (respiration sifflante, respiration difficile), une sensibilité des yeux, des maux de gorge et une enflure des glandes du cou.
- Le virus de l'influenza (la grippe) provoque une forte fièvre, une toux et des douleurs corporelles. Il frappe plus rapidement que le rhume et peut rendre les personnes infectées plus malades. D'ordinaire, les enfants enrhumés ont assez d'énergie pour jouer et conserver leur routine quotidienne, mais ceux qui ont l'influenza demeurent au lit.

Comment se répand le rhume

Les virus du rhume se situent dans le nez et la gorge. Comme les enfants se touchent souvent le nez, les yeux et la bouche, qu'ils se mettent des choses dans la bouche et qu'ils touchent souvent leurs amis pendant qu'ils jouent, les microbes du rhume se transmettent facilement. Il y a également beaucoup de contacts entre les parents ou les éducateurs et les enfants : ils leur tiennent la main, les prennent, les font manger, changent leur couche, etc.

- Les enfants enrhumés transportent le virus sur leurs mains lorsqu'ils touchent leur nez qui coule, se touchent la bouche, toussent ou éternuent. Ils transmettent le virus quand ils touchent d'autres enfants.
- Les enfants enrhumés transportent le virus sur leurs mains puis touchent un objet, comme

un jouet ou un meuble. Les virus du rhume peuvent vivre plusieurs heures sur un objet et peuvent s'accrocher aux mains d'autres enfants qui touchent le même objet. Ces enfants sont ensuite infectés lorsqu'ils se touchent les yeux, le nez ou la bouche.

- Les éducateurs peuvent transporter le virus de la grippe sur leurs mains, puis le transmettre aux enfants en les touchant.
- Certains virus du rhume peuvent être transmis par l'air lorsqu'un enfant enrhumé tousse ou éternue. Les gouttelettes de la toux ou de l'éternuement peuvent atteindre le nez ou la bouche d'un autre enfant.

Quand appeler un médecin

Les bébés de moins de 3 mois ont de la difficulté à respirer s'ils ont le nez bouché. Le boire devient difficile. Téléphonnez à votre médecin ou emmenez votre bébé au département d'urgence s'il :

- a de la difficulté à respirer,
- ne mange pas ou vomit,
- fait de la fièvre (température de 38,5 °C ou plus).

Les bébés et les enfants de tout âge devraient consulter un médecin si le rhume semble causer des problèmes plus graves. Téléphonnez à votre médecin ou emmenez votre enfant au département d'urgence si vous remarquez l'un des signes suivants :

- votre enfant respire vite ou semble faire des efforts pour respirer,
- ses lèvres semblent bleues,
- sa toux est si grave qu'il s'étouffe ou vomit.

Ce sont peut-être des signes de pneumonie (une infection des poumons) ou de bronchiolite (une infection des minuscules voies aériennes qui mènent aux poumons). Ces troubles doivent être traités par un médecin.

Téléphonnez à votre médecin si votre enfant a des signes d'otite moyenne aiguë qui peuvent être causés par le rhume. Ces signes sont :

- une forte fièvre (surtout si elle s'est déclarée plusieurs jours après le début d'un rhume),
- des maux d'oreille,
- une irritabilité,
- des vomissements,
- du pus qui s'écoule de l'oreille.

Il y a d'autres raisons de communiquer avec votre médecin :

- si votre enfant se réveille le matin et que l'un de ses yeux ou ses deux yeux sont collés par du pus jaunâtre séché. Les yeux rouges et les écoulements liquides sont courants en présence d'un rhume, mais le pus est un signe d'infection et doit être traité.
- Si votre enfant est beaucoup plus endormi qu'à l'ordinaire, ne veut pas manger ou jouer ou est très irritable ou très difficile et ne peut être consolé.
- Il est courant qu'un liquide épais jaunâtre ou verdâtre s'écoule du nez en présence d'un rhume. Cet écoulement n'a pas à être traité par des antibiotiques. Cependant, s'il dure plus de 10 à 14 jours, communiquez avec votre médecin.

Le traitement des rhumes : Ce que peuvent faire les parents

- Il n'existe pas de traitement contre le rhume banal. D'ordinaire, il disparaît de lui-même.
- Installez votre enfant pour qu'il soit le plus à l'aise possible. S'il refuse de manger, offrez-lui beaucoup de liquide et des petits repas nutritifs.
- Les médicaments contre la toux et le rhume sans ordonnance ne doivent pas être administrés aux enfants de moins de 3 ans, à moins d'être prescrits par votre médecin. Informez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien avant d'administrer un médicament sans ordonnance à un enfant de moins de 12 ans ou à quiconque prend d'autres médicaments ou a une maladie chronique. Lisez attentivement les directives sur l'étiquette et ne dépassez pas la dose recommandée.
- La toux est un mécanisme protecteur qui aide à dégager le mucus des voies respiratoires. Pour l'enfant plus âgé qui a une toux fréquente et sèche qui l'empêche de dormir, un produit qui contient de la dextrométhorphanne peut le soulager, même si les études ont démontré des bénéfices limités.
- Les décongestionnants et les antihistaminiques n'ont pas d'effet sur la toux. Les décongestionnants pris par la bouche ne sont pas très efficaces et peuvent causer une accélération du rythme cardiaque et de l'insomnie (l'incapacité de dormir) chez les enfants. Les antihistaminiques ne sont pas efficaces contre le rhume.
- Si un nourrisson a de la difficulté à téter parce qu'il a le nez bouché, utilisez une poire nasale de caoutchouc pour expulser le mucus du nez. Utilisez

une solution saline sous forme de gouttes ou de vaporisateur si le mucus est très épais. Le vaporisateur pénètre bien dans les voies nasales et peut être plus efficace que les gouttes.

- Un humidificateur à air froid mettra un enfant qui a le nez bouché plus à l'aise. Nettoyez et asséchez l'humidificateur comme il faut pour prévenir la contamination par des bactéries ou des champignons. Les vaporisateurs à eau chaude ne sont pas recommandés à cause du risque de brûlure.
- Les gouttes ou les vaporisateurs médicamenteux pour le nez ne procurent qu'un bref soulagement et ne devraient pas être utilisés plus de 2 ou 3 jours parce qu'ils risquent d'aggraver la congestion nasale. Ne les utilisez pas pour des enfants de moins de 6 ans.
- Surveillez la température de votre enfant. Pour soulager la douleur ou la fièvre de plus de 38,5 °C, utilisez de l'acétaminophène (p. ex., Tylenol, Tempra et Panadol). L'ibuprofène (p. ex., Advil et Motrin) peut être utilisé pour les enfants de plus de 6 mois. Utilisez la dose et la posologie recommandées sur la boîte ou par votre médecin ou votre pharmacien. Ne donnez pas d'acide acétylsalicylique (p. ex., ASA ou Aspirin) ou un médicament contre le rhume qui en contient aux enfants ou aux adolescents qui ont le rhume, parce que ce médicament peut endommager le cerveau et le foie (le syndrome de Reye).
- Les rhumes ne peuvent être soignés à l'aide d'antibiotiques. Les antibiotiques ne devraient être utilisés que si l'enfant développe des complications causées par une bactérie, comme une otite ou une pneumonie.
- Les enfants peuvent poursuivre leurs activités normales s'ils se sentent assez bien. S'ils font de la fièvre ou ont des complications, ils auront peut-être besoin de quelques jours de repos à la maison. Votre enfant peut continuer d'aller à l'école s'il se sent assez bien pour participer aux activités.
- Pendant l'hiver, les enfants enrhumés peuvent continuer à jouer dehors.

Ce que peuvent faire les parents pour éviter les rhumes

- Tenez les bébés de moins de 3 mois éloignés des personnes enrhumées, dans la mesure du possible.
- Assurez-vous que votre enfant a bien reçu tous les vaccins recommandés. Ces vaccins ne préviennent pas le rhume, mais ils contribueront à éviter certaines complications, comme les infections bactériennes de l'oreille ou des poumons. Le vaccin contre l'influenza protège seulement contre l'influenza, pas contre les autres virus respiratoires.
- Le lavage des mains est le principal moyen pour réduire la transmission du rhume :
 - Lavez-vous les mains après avoir toussé, éternué ou vous être essuyé le nez.
 - Lavez-vous les mains après avoir été en contact direct avec une personne qui souffre d'une infection respiratoire.
 - Lavez-vous les mains et lavez celles de votre enfant après avoir essuyé le nez de votre enfant.
 - Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez des lingettes humides ou un nettoyeur pour les mains à base d'alcool. Conservez ce nettoyeur pour les mains hors de la portée des enfants, parce qu'il peut être néfaste s'il est avalé.
- Apprenez aux enfants à éviter de transmettre le rhume en se couvrant le nez et la bouche avec un mouchoir lorsqu'ils toussent ou éternuent, à déposer immédiatement le mouchoir dans une poubelle et à se laver les mains après s'être essuyé le nez ou avoir manipulé un mouchoir.
- Évitez de partager des jouets que les jeunes enfants se mettent dans la bouche avant de les avoir nettoyés.
- Si votre enfant va à la garderie, avertissez l'éducatrice des symptômes de votre enfant. Demandez-lui si votre enfant devrait éviter d'y aller ce jour-là. Si les deux parents travaillent hors de la maison, prenez des dispositions en prévision des périodes au cours desquelles votre enfant sera malade.

Source : Comité des maladies infectieuses et d'immunisation de la Société canadienne de pédiatrie, 2005.

Ces renseignements ne devraient pas remplacer les soins et les conseils médicaux de votre médecin. Ce dernier peut recommander des variations au traitement tenant compte de la situation et de l'état de votre enfant.

Cette information peut être reproduite sans permission et partagée avec les patients et leur famille.

Société canadienne de pédiatrie, 2305, boulevard St. Laurent, Ottawa (Ontario) K1G 4J8,
téléphone : 613-526-9397, télécopieur : 613-526-3332, site Web : www.cps.ca