

## Rhinite

La rhinite, aussi connue sous le nom de rhume, correspond à l'inflammation et au gonflement de la muqueuse nasale, généralement provoquée par des virus (adénovirus, myxovirus, entérovirus etc.). Elle peut se présenter par plusieurs signes comme une fièvre peu élevée (38°C voire 38,5°C), des éternuements fréquents, un écoulement nasal clair et fluide des deux narines et une obstruction nasale.

### Conseils :

- ✓ Afin de fluidifier les sécrétions nasales et d'éviter la déshydratation, boire un litre à un litre et demi d'eau par jour en plus de l'eau contenue dans les aliments et ne pas attendre d'avoir soif pour boire. Le rhume engendrerait une déshydratation.
- ✓ Pour favoriser la respiration la nuit, relever la tête du lit.
- ✓ Éviter l'exposition à la fumée de tabac qui pourrait entraîner des infections respiratoires.
- ✓ Réaliser un lavage des fosses nasales avec un spray à l'eau de mer ou au sérum physiologique au moins 3 fois par jour.
- ✓ Se moucher fréquemment et utiliser des mouchoirs jetables.
- ✓ Se laver les mains plusieurs fois par jour.
- ✓ Aérer fréquemment votre logement.
- ▲ Consulter votre médecin si vous présentez :
  - un écoulement nasal d'une seule narine avec douleur de la face
  - une fièvre supérieure à 38,5°C depuis plus de 48 heures
  - des frissons ou des courbatures
  - une toux persistante
  - une gêne respiratoire
- ✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.

