

# La grippe et le rhume banal



L'Hôpital de Montréal pour enfants  
The Montreal Children's Hospital

Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre

Les parents s'inquiètent souvent de voir leurs enfants enchaîner les rhumes les uns après les autres. Mais, un enfant en bonne santé contracte normalement de quatre à huit infections virales par année. Qui plus est, les enfants qui vont à la garderie, en particulier les tout-petits de deux ans et moins, risquent de contracter encore plus d'infections.

D'ordinaire, les enfants ont un premier rhume ou grippe au cours de l'automne, lorsqu'ils retournent à l'école ou à la garderie. C'est le début de la « saison » du rhume et de la grippe qui se poursuit jusqu'à la fin de l'hiver. Le virus de la grippe est toutefois plus grave que celui du rhume, et la période des épidémies grippales s'étend de décembre à la fin de mars.

La plupart des virus du rhume et de la grippe se transmettent d'un enfant à l'autre par la toux, les éternuements et le contact des mains. Comme on retrouve souvent les virus sur les mains des enfants, il est très important de les inciter à se laver les mains fréquemment.



**Renseignez-vous sur la façon de bien se laver les mains en visitant le site Web de L'Hôpital de Montréal pour enfants:**  
[thechildren.com/fr/sante/pathologies.aspx](http://thechildren.com/fr/sante/pathologies.aspx)  
(mot clé: laver les mains).



**Votre enfant devrait rester à la maison et ne retourner à l'école qu'une fois la fièvre disparue depuis au moins 24 heures.**

## **Repos et liquides: le meilleur remède pour combattre un rhume**

Un rhume banal accompagné de toux, d'écoulement nasal et d'un peu de fièvre n'est guère inquiétant. D'ordinaire, un jour ou deux de repos et beaucoup de liquides suffisent pour récupérer.

### **AVIS IMPORTANT :**

**Les décongestionnants et autres médicaments contre le rhume vendus sans restrictions sont déconseillés pour les enfants de moins de deux ans. Vous devriez consulter votre médecin avant de donner un médicament en vente libre à votre enfant, pour vous assurer qu'il est sans danger et que la posologie est correcte.**

Des chercheurs ont démontré qu'une cuillère à soupe de miel foncé est tout aussi efficace que le dextrométhorphan (un ingrédient courant des médicaments contre le rhume) pour calmer la toux.

Si votre enfant fait plus de 38,8 degrés de fièvre, mesurée avec un thermomètre rectal, vous pouvez lui donner de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène pour abaisser la fièvre et le soulager. Votre enfant devrait rester à la maison et ne retourner à l'école qu'une fois la fièvre disparue depuis au moins 24 heures. Par contre, l'enfant qui est plus gravement malade pourrait devoir rester à la maison deux ou trois jours.

Si votre enfant demeure très fiévreux, anormalement malade ou si la fièvre persiste plus de 48 heures, vous devriez le faire voir par votre pédiatre ou, si c'est absolument nécessaire, le conduire à l'urgence.

## **La vitamine C: bonne pour votre santé, mais inutile pour prévenir le rhume ou la grippe**

Contrairement à ce que vous avez pu lire ou entendre, aucune étude n'a encore démontré que la vitamine C prise en forte quantité aide à prévenir le rhume ou la grippe. Cependant, une saine alimentation demeure importante, et un régime alimentaire équilibré doit comporter des agrumes (oranges, pamplemousses, etc.) et d'autres sources de vitamine C.



## La grippe : plus grave que le rhume

La grippe (influenza) est habituellement plus grave qu'un simple rhume. Les enfants présentent habituellement des symptômes comme la fièvre, la congestion, la toux, et il arrive souvent qu'ils vomissent et aient la diarrhée. La fièvre peut persister quelques jours. La grippe se soigne de la même façon que le rhume, comme cela a été décrit précédemment.

L'immunisation, ou administration du vaccin anti-grippal, peut aider à prévenir la maladie ou à en atténuer l'impact. D'ordinaire, on administre le vaccin contre la grippe en octobre, avant le début de la saison grippale. Informez-vous auprès de votre médecin ou de votre CLSC pour savoir quand le vaccin sera disponible.

**Contrairement à ce que vous pouvez lire ou entendre, aucune étude n'a encore démontré que la vitamine C prise en forte quantité aide à prévenir le rhume ou la grippe.**



Ces renseignements ont été préparés par le Centre de consultation pédiatrique de L'Hôpital de Montréal pour enfants du Centre universitaire de santé McGill.

### **L'Hôpital de Montréal pour enfants**

2300, rue Tupper, Montréal (Québec) Canada H3H 1P3

Téléphone : 514-412-4400

[www.hopitalpourenfants.com](http://www.hopitalpourenfants.com)

**Consultez la page de L'Hôpital de Montréal pour enfants sur Facebook** [www.facebook.com/hopitaldemontrealpourenfants](https://www.facebook.com/hopitaldemontrealpourenfants)

Pour commander d'autres exemplaires de ce feuillet, appelez au 514-412-4307



**Centre universitaire de santé McGill**  
**McGill University Health Centre**

**IMPORTANT : S.V.P. LIRE**

L'information fournie dans cette brochure sert à des fins éducatives. Celle-ci ne doit aucunement remplacer les conseils ou directives d'un médecin / professionnel de la santé, ou servir de substitut à des soins médicaux. Veuillez communiquer avec un médecin / professionnel de la santé si vous avez des questions concernant votre état de santé.