

Un mauvais rhume?

PCHOUMM... Ça y est, vous l'avez attrapé! Votre nez coule, vous êtes congestionné, vous avez mal à la gorge et vous manquez d'énergie. Rhume ou grippe? Quoi faire?

Toujours la même question : est-ce un rhume ou est-ce la grippe? Ces deux compagnons de notre hiver ont quelques symptômes en commun, mais la grippe se distingue par sa sévérité : la fièvre est forte, dure de 3 à 4 jours, provoque des courbatures sévères, des maux de tête et une grande faiblesse qui vous cloue au lit! Le plus souvent, donc, notre ennemi est le rhume.

Le rhume et la grippe ont en commun d'être causés par des virus. Cette particularité fait en sorte qu'il ne sert absolument à rien d'aller demander des antibiotiques à votre médecin : les antibiotiques sont impuissants contre les virus! Que faire, alors?

Le meilleur remède reste la PRÉVENTION. Éviter de « partager » vos virus avec vos proches est clairement indiqué! Simple question d'hygiène : se laver fréquemment les mains, éternuer dans un mouchoir ou dans sa manche, etc. Simple... mais efficace.

Un autre moyen de prévention est le VACCIN contre la grippe (il n'y en a pas contre le rhume...) : il s'adresse davantage aux personnes les plus fragiles, les bébés, les personnes âgées et celles dont la santé est précaire (maladies respiratoires ou maladies chroniques, entre autres).

Malgré vos efforts, vous l'avez attrapé? Tout ce que pourront vous conseiller les professionnels, c'est de vous reposer, de boire beaucoup d'eau, de soulager vos symptômes (voir votre pharmacien) et... de prendre votre mal en patience. Le rhume vous quittera après 5 à 7 jours et la grippe, après 10 jours. La vitamine C? Aucune étude n'a réussi à démontrer qu'elle peut avoir quelque effet sur le rhume...

La fièvre persiste (plus de 3 jours)? Difficulté à respirer? Mal d'oreilles, vous crachez «vert»? Parfois, le rhume ou la grippe se compliquent par une infection bactérienne. Dans certains cas, alors, la prise d'antibiotiques pourra se révéler efficace. Parlez-en à votre médecin... mais pas à la première goutte au nez!