

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

----- Votre pharmacien -----

Bébé et jeunes enfants Rhinopharyngites : l'apprentissage de l'immunité

🕒 De quoi parle-t-on ?

La rhinopharyngite est par définition une inflammation du rhinopharynx, carrefour entre l'arrière gorge et le nez.

Elle se manifeste par **des éternuements, le nez qui coule et des sécrétions** d'abord claires, puis visqueuses et jaunâtres.

Elle peut être accompagnée de température, de toux, de petits yeux rouges ou larmoyants, d'une baisse de l'appétit et d'une humeur ronchonnable inhabituelle.

Habituellement, la rhinopharyngite guérit spontanément en 8 à 10 jours.

Les rhinopharyngites sont les maladies infectieuses les plus fréquentes en pédiatrie.

Elles sont dues à des **virus respiratoires** contre lesquels les antibiotiques sont inefficaces.

🕒 Que peut-on faire ?

▪ Prendre patience

Alors que les "grands" ne font que 3 ou 4 rhumes par an, les enfants en bas âge peuvent faire jusqu'à 9 épisodes de rhinopharyngites par an et le début de la vie en collectivité peut s'accompagner de 12 rhinopharyngites par an.

Cette fréquence est souvent vécue péniblement. Elle occasionne soucis et absentéisme (de l'enfant et des parents) et les rhinopharyngites à répétition peuvent poser des problèmes particuliers.

Mais votre médecin vous expliquera que c'est parce que **les jeunes enfants fabriquent leur immunité contre les virus** qu'ils sont inévitablement sujets aux rhinopharyngites.

Ces virus sont à la fois très nombreux et très contagieux, d'où des épidémies faciles en collectivité et des transmissions dans la famille.

▪ Adopter quelques mesures simples

En plus des prescriptions médicales éventuelles (médicaments contre la fièvre ...), pensez à :

- **Donner à boire souvent** à votre enfant
Cela aidera à fluidifier les sécrétions qui s'écouleront plus facilement
- **Humidifier** l'air de sa chambre et **ne pas la surchauffer**
- Eviter bien sûr le tabac à la maison, même dans une pièce éloignée de la chambre de votre enfant

Informations de publication

Médecin rédacteur Dr Pierre CEDDAHA McCann Santé Multimédia

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

----- Votre pharmacien -----

Bébé et jeunes enfants Rhinopharyngites : l'apprentissage de l'immunité

(Suite)

▪ **Moucher le nez de votre enfant : ni trop ni trop peu**

Le mouchage permet de nettoyer la muqueuse du nez, d'humidifier les sécrétions et d'empêcher qu'elles stagnent.

Il faut le faire si le nez est encombré et si l'enfant a une gêne pour respirer, sans que ce geste soit inutilement répété au risque d'irriter la muqueuse.

Chez les petits qui ne savent pas encore souffler par le nez, **la technique de mouchage** doit être bien maîtrisée pour être efficace :

- Placez votre nourrisson en position allongée la tête penchée sur le côté et introduisez doucement dans la narine supérieure l'embout du flacon de solution (sérum physiologique ou eau de mer spécialement conçus pour le lavage du nez)
- Effectuez une pulvérisation
- Redressez la tête de votre enfant en position assise en tâchant de fermer doucement la bouche pour qu'il respire par le nez et évacue les sécrétions
- Faites de même la tête tournée de l'autre côté

Si le bébé est très encombré, vous pouvez utiliser un mouche-bébé. Vérifiez votre technique, faites-le prudemment et pas trop souvent (par exemple une fois par jour le soir) pour éviter d'accroître l'inflammation de la muqueuse nasale.

▪ **Savoir quand appeler votre médecin**

- Si votre nourrisson a des **difficultés importantes pour se nourrir** au sein ou au biberon,
- Si votre enfant a **du mal à respirer**,
- S'il présente **d'autres signes** associés comme des vomissements, de la diarrhée ou une éruption de boutons,
- Si la **fièvre** est très importante et/ou qu'elle persiste plus de 3 ou 4 jours,
- S'il semble avoir **mal aux oreilles** ou si elles coulent.

Les otites sont en effet l'une des complications fréquentes des rhinopharyngites.

Informations de publication

Médecin rédacteur Dr Pierre CEDDAHA McCann Santé Multimédia