ansm

Agence nationale de sécurité du médicament
et des produits de santé

CONSEILS & PRÉVENTION

VOUS AVEZ UN RHUME : QUE FAIRE ?

Conseils pratiques et précautions à prendre vis-à-vis de certains médicaments en cas de rhume

BON À SAVOIR

Le rhume guérit spontanément en 7 à 10 jours **SANS TRAITEMENT**

Si ces gestes n'améliorent pas vos symptômes, demandez conseil à votre pharmacien avant de prendre un médicament

QUE FAIRE POUR AMÉLIORER VOTRE CONFORT ?

- ☑ **Humidifiez l'intérieur de votre nez** avec des solutions de lavage adaptées : sérum physiologique, sprays d'eau thermale ou d'eau de mer…
- ☑ **Buvez suffisamment**
- ☑ **Dormez la tête surélevée**
- ☑ **Veillez à maintenir une atmosphère fraîche** (18-20°C) et aérez régulièrement les pièces

À éviter :

- ☑ les climatiseurs qui déshumidifient l'air et assèchent les muqueuses nasales,
- ☑ fumer et respirer la fumée des autres

Informations importantes à connaître avant de prendre un vasoconstricteur

Un vasoconstricteur est un médicament qui vise à décongestionner le nez. Il est souvent associé à un antalgique (paracétamol, ibuprofène).

LES VASOCONSTRICTEURS EXPOSENT AUX RISQUES SUIVANTS

- **Accident Vasculaire Cérébral (AVC) :** déformation de la bouche, faiblesse d'un côté du corps, bras ou jambe, troubles de la parole, troubles de l'équilibre, maux de tête intenses ou baisse de la vision
- **Troubles cardiaques tels qu'infarctus du myocarde :** douleur thoracique comme un étau qui peut s'étendre dans les mâchoires, le bras gauche ou les 2 bras et le dos, pâleur, malaise, sueurs, essoufflement, nausées, angoisse, fatigue inexpliquée
- **Tension artérielle élevée**
- **Convulsions**
- **Troubles psychiatriques** : anxiété, agitation, troubles du comportement, hallucinations, insomnie, symptômes maniaques
- **Inflammation du côlon** pouvant causer des selles sanglantes (colite ischémique)
- **Réactions cutanées graves :** rougeur de la peau se généralisant à tout le corps, associée à des pustules et pouvant être accompagnée de fièvre
- **Altération soudaine de la vue** due à une diminution du flux sanguin au niveau des yeux (neuropathie optique ischémique)

Ces effets indésirables peuvent survenir quelles que soient la dose et la durée du traitement.

SI VOUS RESSENTEZ L'UN DE CES EFFETS INDÉSIRABLES, ARRÊTEZ VOTRE TRAITEMENT ET CONTACTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN

BON À SAVOIR

VASOCONSTRICTEUR + GROSSESSE = DANGER

Les vasoconstricteurs sont fortement déconseillés pendant la grossesse au regard des risques qu'ils présentent pour l'enfant à naître : l'avis d'un médecin est indispensable avant d'envisager toute prise. En cas d'allaitement, ces médicaments sont strictement interdits.

VOUS SOUHAITEZ PRENDRE UN MÉDICAMENT VASOCONSTRICTEUR CONTRE LES SYMPTÔMES DU RHUME ? RESPECTEZ LES PRÉCAUTIONS SUIVANTES

- ☑ **La posologie de votre médicament (.....) est de ..... comprimé(s) par jour et .....le soir**
- ☑ **Ne pas prendre pendant plus de 5 jours**
- ☑ Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 15 ans
- ☑ Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou au cours de l'allaitement
- ☑ **Ne pas associer avec un autre médicament contenant un autre vasoconstricteur (par voie orale ou nasale)**
- ☑ **Ne pas associer avec un autre médicament contenant du paracétamol, de l'ibuprofène**

En cas de doute, consultez la notice du médicament
Si les symptômes persistent ou en cas d'absence d'amélioration au bout de 5 jours, consultez un médecin

Médicaments concernés

- Actifed Rhume
- Actifed Rhume jour et nuit
- Dolirhume Paracétamol et Pseudoéphédrine
- Dolirhumepro Paracétamol Pseudoéphédrine et Doxylamine
- Humex Rhume
- Nurofen Rhume
- Rhinadvil Rhume Ibuprofène/ Pseudoéphédrine
- Rhinadvilcaps Rhume Ibuprofène/ Pseudoéphédrine
- Rhinureflex
- Rhumagrip

Pour vous informer sur les médicaments :
www.base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr

Pour déclarer tout effet indésirable :
https://signalement.social-sante.gouv.fr

Contre le rhume et sa rechute, pensez à :

Vous laver les mains régulièrement

Utiliser un mouchoir à usage unique

Tousser et éternuer dans votre coude

Porter un masque jetable lorsque vous êtes malade

Rédaction ANSM - Conception graphique Dialogues - Images iStock - Novembre 2022.