Rhume, grippe, et autres affections respiratoires : Doucement avec les antibiotiques

Choisir avec soin MC

Vous avez mal à la gorge ou aux sinus? Vous toussez? Vous vous attendez peut-être à devoir prendre des antibiotiques. Après tous, vous ne vous sentez pas bien et vous voulez vous rétablir rapidement. Or, les antibiotiques sont inutiles pour la plupart des infections respiratoires; ils peuvent même être nuisibles.

Les antibiotiques agissent sur les bactéries et non sur les virus.

Les antibiotiques combattent les infections bactériennes, alors que la plupart des infections respiratoires sont d'origine virale. Les antibiotiques sont inefficaces contre les virus.

Ce sont des virus qui causent :

- Tous les rhumes et toutes les grippes.
- Presque toutes les sinusites.
- La plupart des bronchites (ou « rhumes de poitrine »).
- La plupart des maux de gorge, surtout accompagnés de toux, d'écoulement nasal, d'enrouement ou d'aphtes.

Les antibiotiques comportent des risques.

Les antibiotiques peuvent perturber l'équilibre naturel entre les bonnes et les mauvaises bactéries de l'organisme. Ils peuvent causer :

- Nausées, vomissements et diarrhée grave
- Infections vaginales
- Lésions nerveuses
- Déchirures des tendons
- Réactions allergiques gravissimes

Beaucoup d'adultes consultent aux services des urgences en raison des effets secondaires de leurs antibiotiques.

La surutilisation des antibiotiques est un problème grave.

L'utilisation à grande échelle des antibiotiques favorise l'émergence des « superbactéries », qui deviennent antibiorésistantes et peuvent ainsi provoquer des infections résistantes aux médicaments, l'invalidité, voire la mort. Les bactéries résistantes – les superbactéries – peuvent aussi se propager à l'entourage.

Vous pourriez avoir besoin d'un antibiotique si vous présentez une des infections respiratoires suivantes :

Vous avez une sinusite qui ne s'améliore pas au bout de 7 jours. Ou qui s'améliore puis s'aggrave de nouveau subitement.

Vous avez 39 °C de fièvre, ou plus de 38 °C pendant 3 jours ou plus, des expectorations jaune verdâtre, ou une douleur au visage qui dure trois jours consécutifs ou plus.

Vous souffrez d'une pneumonie bactérienne.

- Les symptômes peuvent inclure : toux et expectorations colorées, fièvre d'au moins 38 °C, frissons, essoufflement et douleur à la poitrine à la respiration profonde.
- Le diagnostic repose sur l'examen physique et la radiographie pulmonaire.

Vous avez la coqueluche.

- Les principaux symptômes sont des quintes de toux saccadées et intenses qui peuvent produire un son typique, comme un « chant de coq ».
- Le diagnostic doit être confirmé par un prélèvement de gorge.
- Vos proches pourraient aussi devoir prendre des antibiotiques.

Vous souffrez d'angine streptococcique (infection de la gorge à streptocoque).

- Les symptômes incluent : mal de gorge soudain, douleur à la déglutition, fièvre d'au moins 38 °C et ganglions enflés.
- Le diagnostic repose sur le dépistage rapide du streptocoque par un prélèvement de gorge.

Si votre professionnel de la santé vous prescrit des antibiotiques, suivez bien ses instructions et prenez tous vos comprimés. Cela prévient la croissance des superbactéries.

Au sujet de Choisir avec soin

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale Choosing Wisely Canada.Choisir avec soin agit comme porte-parole national pour la réduction des examens et des traitements inutiles en santé. L'un de ses principaux rôles est d'aider les professionnels de la santé et les patients à engager un dialogue menant à des choix judicieux et efficaces.

Comment cette brochure d'information a-t-elle été créée?

Le contenu de cette brochure a été adapté d'un dépliant d'information semblable utilisé pour la campagne Choosing Wisely organisée aux États-Unis par la fondation de l'American Board of Internal Medicine (ABIM), avec la permission de son auteur. Des modifications ont été apportées pour le rendre plus pertinent pour le public canadien. Les réviseurs canadiens sont les Drs Wayne Gold et Jerome Leis, de l'Association pour la microbiologie médicale et l'infectiologie Canada.

Vous pouvez utiliser ce rapport lorsque vous rencontrerez votre professionnel de la santé. Il ne saurait toutefois se substituer à une consultation ou à un traitement médical. Vous utilisez ce rapport à vos risques.

Comment gérer les infections respiratoires

Essayez de les éviter.
Lavez-vous les mains souvent et bien, avec du savon ordinaire et de l'eau. Et faites-vous donner les vaccins suivants :

- **Vaccin antigrippal (influenza).** Faites-vous vacciner une fois l'an contre la grippe, préférablement en octobre ou en novembre.
- **Vaccin contre la pneumonie.** À 65 ans, faites-vous vacciner deux fois à un an d'intervalle. Si vous êtes plus jeune, que vous souffrez de maladie cardiaque ou pulmonaire ou de diabète, que vous avez des problèmes d'alcool, ou de tabagisme, demander à votre professionnel de la santé si vous devez vous faire vacciner.
- **Vaccin DCaT (contre le tétanos, la diphtérie et la coqueluche).** Tous les adultes devraient recevoir ce vaccin au moins une fois, et un rappel tétanos-diphtérie tous les 10 ans. On recommande le vaccin DCaT aux femmes enceintes durant leur troisième trimestre de grossesse.

Pour le soulagement des symptômes.

- Reposez-vous bien et buvez beaucoup.
- Utilisez un humidificateur et nettoyez-le chaque jour.

- **Pour soulager la douleur et faire baisser la fièvre :**
  Acétaminophène (Tylenol[MD] ou marques génériques) ou ibuprofène (Advil[MD] ou marques génériques)
- **Pour les symptômes affectant le nez**, utilisez des gouttes ou un vaporisateur de solution saline (eau salée).
- **Pour soulager les maux de gorge**, gargarisez-vous avec de l'eau salée, prenez des boissons chaudes ou mangez ou buvez quelque chose de frais
- **Pour soulager la toux**, respirez de la vapeur (d'une bouilloire ou d'une douche). Pour un léger soulagement rapide, essayez les médicaments pour la toux en vente libre renfermant du dextrométhorphane.