



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 contre le rhume**



BON À SAVOIR

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



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

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



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) ou à un antihistaminique (cétirizine).



MÉDICAMENTS CONCERNÉS

◆ Actifed Lp Rhinite Allergique

◆ 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



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 étouffement 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**

◆ **Hémorragie gastro-intestinale :** rejet de sang par la bouche ou dans les selles, coloration des selles en noir

◆ **Réactions cutanées graves :** rougeur de la peau se généralisant à tout le corps, associée à des pustules et pouvant être accompagnée de fièvre

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**

VOUS SOUHAITEZ PRENDRE UN MÉDICAMENT VASOCONSTRICTEUR CONTRE LE 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 ou de la cétirizine



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**



Pour vous informer sur les médicaments :
<http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/>



Pour déclarer tout effet indésirable :
www.signalement-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**