

LA RHINOPHARYNGITE

1. Notions clés

- La rhinopharyngite est une inflammation des fosses nasales et de la gorge.
- Elle touche essentiellement les enfants entre 6 mois et 7 ans, avec 5 à 8 épisodes par an. L'enfant développe ainsi son système immunitaire. Les adultes peuvent aussi être affectés, jusqu'à 4 fois par an.
- Elle est d'origine virale : plus de 200 virus sont susceptibles de provoquer cette maladie, ce qui en fait la maladie infectieuse la plus fréquente de l'enfant.
- La transmission s'effectue par les gouttelettes de salive et les mains.
- Les facteurs favorisants sont :
 - la vie en collectivité
 - le froid
 - le tabagisme passif
 - la pollution et la sécheresse de l'air ambiant

2. Symptômes

- Le tableau clinique associe de façon variable les symptômes suivants : nez qui coule, éternuements, obstruction nasale, fièvre et toux.
- La rhinopharyngite peut éventuellement se compliquer d'une otite moyenne aiguë (complication la plus fréquente chez l'enfant), d'une bronchite ou d'une sinusite aiguë (plus fréquent chez l'adulte).

3. Evolution

La rhinopharyngite est une pathologie bénigne, d'évolution spontanément favorable.

La fièvre quand elle est présente, dure 2 à 3 jours, rarement plus de 4 jours. La rhinorrhée ou l'obstruction nasale disparaissent en général en 7-10 jours, la toux peut persister jusqu'à 3 semaines.

Le changement d'aspect des sécrétions nasales fait partie de l'évolution normale et n'est pas le signe d'une complication bactérienne.

4. Traitement

Le traitement est principalement **symptomatique** :

- **Lavage du nez** (désobstruction rhinopharyngée) avec du sérum physiologique ou une solution d'eau de mer qui contient des oligo-éléments, surtout avant les repas et au moment du coucher.
- **Humidifier l'air** et donner souvent à boire pour hydrater votre enfant.
- Utiliser un **antipyrétique** pour lutter contre la fièvre, si nécessaire, en privilégiant le **paracétamol**. Les anti-inflammatoires n'ont pas leur place dans le traitement de cette pathologie. On peut également découvrir l'enfant.

Le traitement **antibiotique n'est pas justifié**, chez l'adulte comme chez l'enfant. En effet, l'origine étant virale, les antibiotiques n'auront aucune action sur l'infection, ils ne diminueront pas la durée des symptômes ni le risque de complications.

5. Conseils

- Se laver souvent les mains, à l'eau et au savon ou utiliser une solution hydro-alcoolique
- Se couvrir la bouche lorsque l'on éternue ou tousse
- Préférer les mouchoirs à usage unique, à jeter après utilisation
- Eviter de se frotter les yeux, surtout si l'on ne s'est pas lavé les mains (les virus peuvent aussi passer par cette voie)
- Eviter d'embrasser un enfant quand on est enrhumé, surtout les plus jeunes
- Boire de l'eau en quantité suffisante et à température ambiante pour soulager le mal de gorge
- Arrêter le tabac à côté des enfants (le tabagisme passif facilite l'arrivée de la rhinopharyngite)



**TUSSEZ DE MANIÈRE
HYGIÉNIQUE DANS LE
CREUX DE VOTRE COUDE**