



CHU Sainte-Justine
3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine
Montréal (Québec) H3T 1C5
Téléphone : 514 345-4931

www.chu-sainte-justine.org



Infection des voies respiratoires supérieures

Information destinée aux parents

Quand consulter?

Si votre enfant présente les signes suivants vous devez consulter votre médecin ou vous présenter à l'hôpital:

- Difficulté à respirer
- Refus de boire ou de manger
- Hypersalivation
- Difficulté à avaler
- Agitation
- Toux persistante devenant plus grasse et avec plus de sécrétions
- Détérioration de son état général.

Prévention

- Se laver les mains demeure le meilleur moyen de prévention.
- Ne pas partager les objets personnels (verre , bouteille salinex. etc).
- Se couvrir la bouche lorsqu'on tousse ou éternue (idéalement dans le creux du coude)
- Éviter tout contact avec des personnes infectées.
- Garder le système immunitaire en bonne forme par le repos, une vie active et une bonne alimentation.

Révision

Carine Sauvé *inf. Msc. Cadre conseil*
Mélanie Lévesque *inf. clinicienne*
Danielle Maurice *inf. urgence*
Annie Canuel, *Conseillère en soins infirmiers*
Geneviève Harbec *Cadre conseil en sciences infirmières*
Véronique Pelchat, *conseillère en soins infirmiers*
Hélène Godin-Francoeur, *Infirmière clinique d'ORL*

Validation

Dr. Barbara McManus, *Urgentiste*

Graphisme

Norman Hogue, *communications et affaires publiques*

Impression CHU Sainte-Justine

F-851 GRM 30004515 (janvier 2010)



Votre enfant s'est présenté à l'urgence pour un rhume ou une infection des voies respiratoires supérieures (IVRS). Ce document vous aidera à comprendre l'information donnée par le professionnel de la santé lors de votre visite.

Qu'est-ce qu'une infection des voies respiratoires supérieures (IVRS) ?

L'infection des voies respiratoires supérieures ou rhume est une infection virale qui provoque une inflammation et une infection du nez et de la gorge. Elle survient en moyenne 5 ou 6 fois par année et même plus si votre enfant va à la garderie. Le rhume survient plus souvent chez les jeunes enfants puisque leur système immunitaire est en développement et qu'ils sont fréquemment exposés aux virus responsables (près de 200 virus peuvent causer le rhume). L'IVRS est contagieuse quelques heures avant l'apparition des symptômes et pendant 2 à 3 jours après le début. Les symptômes peuvent durer de 4 à 10 jours, parfois plus.

Quels sont les signes et symptômes ?

- Congestion nasale
- Écoulement nasal
- Éternuement
- Toux
- Douleur à la gorge
- Fièvre
- Vomissements
- Irritabilité ou pleurs
- Diminution de la faim
- Écoulement des yeux

Les antibiotiques ne sont pas nécessaires parce que le rhume (IVRS) est causé par un virus et non par une bactérie. L'antibiotique n'a aucune action sur les virus.



Quoi faire lors d'une IVRS ?

1. Laisser votre enfant se reposer.
2. Offrir à boire régulièrement, de petites quantités.
3. Lui donner des pauses entre les tétées, car il peut avoir de la difficulté à boire et respirer en même temps.
4. Surélever la tête du lit de l'enfant (mettre 1 ou 2 oreillers sous le matelas)
5. Lui donner de l'acétaminophène selon les recommandations du fabricant si sa température est de 38,5 ou plus, ou s'il présente de l'inconfort ou de la douleur.
6. L'encourager à se moucher le plus souvent possible s'il est capable de le faire, ainsi qu'à jeter ses mouchoirs et se laver les mains.
7. **Nettoyer son nez (hygiène nasale) aussi souvent que nécessaire et particulièrement avant de boire, manger et de dormir.** S'il ne peut pas se moucher et qu'il a le nez obstrué par des sécrétions, il est recommandé d'utiliser de l'eau salée pour nettoyer le nez. Vous pouvez l'acheter à la pharmacie (salinex™) sous forme de compte-gouttes ou en vaporisateur nasal (pour les enfants de plus de 3 ans seulement ou capable de se moucher). Vous pouvez également faire la recette de l'eau salée à la maison.

Recette d'eau salée pour le nez

- Faire bouillir dans une casserole propre 3 tasses d'eau du robinet et 1 cuillère à thé de sel pendant 10 minutes.
- Verser l'eau salée refroidie dans une petite bouteille avec compte-gouttes.
- Changer de solution chaque semaine et nettoyer la bouteille et le compte-gouttes avec de l'eau savonneuse.
- Bien rincer.
- Laisser la bouteille d'eau salée à la température de la pièce.
- Le reste de l'eau salée se conserve au réfrigérateur dans un contenant propre et fermé pour un maximum de 7 jours.

Voici comment utiliser l'eau salée

Enfant moins de 3 ans ou incapable de se moucher

- Coucher l'enfant sur le dos (tête droite).
- Mettre un compte-gouttes plein (1 ml) d'eau salée dans chaque narine de votre enfant.
- Nettoyer les narines délicatement avec des cotons-tiges mouillés (Q-tips™) au besoin.
- Chez tous les enfants, cette technique est recommandée au minimum 4 fois par jour et plus si nécessaire lors des rhumes.
- Profitez des moments où l'enfant est couché sur le dos lors des changements de couches pour effectuer cette technique d'hygiène nasale.
-

Enfant plus de 3 ans ou capable de se moucher

- Asseoir l'enfant sur une chaise, la tête en position neutre (ni vers l'avant ni vers l'arrière)
- Appliquer 5 vaporisations de salinex en vaporisateur (ne pas boucher l'autre narine et ne pas demander à l'enfant d'inspirer l'eau salée durant les vaporisations.)
- Faire pencher la tête de l'enfant un peu en avant et le faire moucher une narine à la fois et en lui demandant de bien fermer sa bouche.
- Répéter les étapes 2 et 3 au moins 2 fois et ce, jusqu'à ce que l'enfant ait le nez propre et dégagé.
- Nettoyer au minimum une fois par jour l'embout du vaporisateur en le passant sous l'eau chaude.

Chez tous les enfants, cette technique est recommandée 2 fois par jour (matin et soir) durant les mois de septembre à juin et 3 à 4 fois par jour lors des rhumes.