



**Un manuel à l'intention des parents
pour la consommation raisonnée des
antibiotiques**

Table des matières [Table of Contents]

Se laver les mains [Handwashing]	3
Tous les microbes ne se ressemblent pas [Not All Bugs are Created Equal]	4
La résistance antibiotique [Antibiotic Resistance]	4
La fièvre [Fever]	6
Tableau de doses des médicaments anti-douleurs [Pain Medication Chart]	7
Le rhume/ L'écoulement nasal [Cold/Runny Nose]	8
La grippe [Flu [Influenza]]	10
Le mal de gorge [Sore Throat]	12
Le mal d'oreille [Ear Ache]	14
La toux [Cough]	16
L'infection des sinus [Sinus Infection]	18

Le but de ce manuel [The Purpose of this book]

- Le but de ce manuel est d'aider les parents à faire face aux infections infantiles comme le rhume, la grippe, le mal de gorge, le mal d'oreille et les autres infections du système respiratoire.

N'oubliez pas que ... [Remember]

- Se laver les mains est la meilleure façon de vous protéger contre la propagation des infections du système respiratoire.
- Les virus et les bactéries peuvent causer des infections du système respiratoire, mais seules les bactéries peuvent être éliminées par les antibiotiques.
- Utilisez les antibiotiques de façon prudente afin de prévenir la résistance antibiotique.



Se laver les mains [Handwashing]

Quand faut-il se laver les mains?

[When to wash your hands]

- Avant un repas.
- Avant d'allaiter.
- Après être allé aux toilettes.
- Après avoir changé les couches d'un enfant.
- Après s'être mouché.
- Après avoir prêté ses jouets.

Se laver les mains est la meilleure façon de se protéger contre la propagation des infections du système respiratoire. 80% des infections courantes d'Yi j Ybh se transmettent par les mains.

Comment faut-il se laver les mains? [How to wash your hands]

- Utilisez du savon et de l'eau. *L'eau seule n'élimine pas les bactéries.*
- Mouillez-vous les mains.
- Utilisez du savon. *Pas besoin d'utiliser un savon antibactérien...*
- Frottez-vous les mains pendant un minimum de 20 secondes ou le temps qu'il vous faut pour chanter *Au Clair de la Lune*.
- Rincez-vous les mains pendant 10 secondes.
- Séchez-vous les mains avec une serviette.



Vous avez le pouvoir de changer tout cela!

[What you should do]

- Exigez que les médecins, les dentistes, les infirmières et les thérapeutes se lavent les mains avant de vous examiner ou d'examiner vos enfants.
- Assurez-vous que le savon est disponible dans l'école de votre enfant ainsi qu'à votre lieu de travail.
- Assurez-vous qu'il y a, dans la crèche de votre enfant, des endroits où se laver les mains (non seulement pour les enfants, mais aussi pour les adultes).
- Pas besoin d'utiliser un savon antibactérien. L'emploi d'un tel produit peut mener à la résistance antibiotique.
- Donnez l'exemple.



Tous les microbes ne se ressemblent pas

[Not all bugs are created equal]

Les virus et les bactéries sont deux agents infectieux. Cependant, seules les bactéries peuvent être éliminées par les antibiotiques.

Les infections virales [Viral Infections]

- Comprennent le rhume, la grippe, le croup, la laryngite, la bronchite et la plupart des maux de gorge.
- Sont plus contagieuses que les infections bactériennes. (Si plus d'un membre de votre famille souffre de la même maladie, il est pratiquement certain qu'il s'agit d'une infection virale).
- Peuvent vous rendre aussi malade que les infections bactériennes.
- S'atténuent normalement après 4 à 5 jours. Cependant, la guérison complète peut prendre jusqu'à trois semaines.

Les antibiotiques sont inefficaces contre les virus

Les infections bactériennes [Bacterial Infections]

- Sont moins communes que les infections virales.
- Ne se transmettent pas d'une personne à l'autre aussi facilement que les infections virales.
- Sont la cause d'infections telles que la pneumonie et l'angine.

Les antibiotiques soignent la plupart des bactéries

La résistance antibiotique [Antibiotic resistance]

Qu'est-ce que la résistance antibiotique? [What is Antibiotic Resistance?]

- L'ingestion des antibiotiques quand vous n'en avez pas besoin (par exemple, pour soigner un rhume ou une grippe) peut aboutir à la résistance antibiotique.
- Les bactéries se montrent «résistantes à l'antibiotique» quand l'antibiotique se révèle incapable de les éradiquer.
- N'oubliez pas que ce sont les bactéries – ET NON VOUS – qui sont résistantes. Même les personnes saines qui n'ont jamais pris d'antibiotiques peuvent être infectées par une bactérie dite «résistante à l'antibiotique» qui leur a été communiquée par quelqu'un d'autre.



Consommez les antibiotiques de façon prudente

[Use Antibiotics Wisely]

Vous avez le pouvoir de changer tout cela [What you should do]

- Ne vous attendez pas à ce que votre médecin vous prescrive un antibiotique pour soigner une infection respiratoire. La plupart des infections respiratoires sont d'origine virale et les antibiotiques sont inefficaces contre les virus.
- Faites confiance à votre médecin quand il/elle ne prescrit rien. Dans le cas où il/elle vous prescrirait un antibiotique, faites confiance à son choix d'antibiotique.
- Soyez patient(e) quand vous (ou votre enfant) manifestent des symptômes d'un rhume, d'une toux ou d'un mal de gorge. La plupart des infections virales s'atténuent normalement après 4 à 5 jours. Cependant, la guérison complète peut prendre jusqu'à trois semaines.
- Lavez-vous les mains après avoir été en contact avec une personne malade. Rappelez aux autres de se laver les mains aussi.

Pour empêcher LES MICROBES HYPER-RÉSISTANTS, consommez les antibiotiques de façon prudente!



La fièvre (Fever)

Qu'est-ce que la fièvre? (What is fever?)

La température corporelle de votre enfant dépend de l'endroit où elle est prise.

Méthode utilisée	Température équivalente ou supérieure à
Par voie axillaire (sous l'aisselle)	37,3° C
Par voie buccale (par la bouche)	37,5° C
Par voie auriculaire (par l'oreille)*	38,0° C
Par voie rectale (par le rectum ou les fesses)	38,0° C

*Cette méthode n'est pas précise pour les enfants de moins de 6 mois!



La fièvre (Fever):

- Aide le corps à lutter contre une infection.
- Accompagne la plupart des infections des voies respiratoires.
- Accompagne les infections virales et les infections bactériennes.

Traitement (Treatment):

- Donnez de l'acétaminophène (Actimol[®], Panadol[®], Tempra[®], Tyléno[®] ou d'autres marques génériques).
- Ne pas donner de l'AAS ou l'acide acétylsalicyclique (Aspirine[®]).
- Aidez votre enfant à avoir moins chaud sans qu'il/elle ne frissonne.
- Habillez votre enfant avec des vêtements légers et maintenez la température de la pièce à environ 20° C.
- Faites-le/la boire beaucoup ou sucer une glace à l'eau (quand il/elle est réveillé).

Conseil: D'habitude, les enfants se sentent mieux quand on réussit à faire baisser la fièvre causée par une infection virale. Les enfants souffrant d'une infection bactérienne se sentent toujours malades, même quand on réussit à faire baisser la fièvre.

Communiquez avec votre médecin si votre enfant fait de la fièvre et si

(See your doctor if your child has a fever and):

- Il a moins de 6 mois.
- La fièvre persiste pendant plus de 48 heures et l'acétaminophène n'aide pas à la réduire.
- La fièvre persiste pendant plus de 3 jours.
- Il y a une éruption cutanée ou urticaire.
- L'enfant a de la diarrhée et vomit



IL EST IMPORTANT DE CONSERVER CES MÉDICAMENTS HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

Présentation du médicament	Dose à administrer selon le poids de votre enfant				
	3,0 – 3,9 kilos (6,0 – 8,5 livres)	4,0 – 5,4 kilos (8,5-11 livres)	5,5 – 7,9 kilos (12-17 livres)	8,0 – 10,9 kilos (17,5-24 livres)	11 – 15,9 kilos (24-35 livres)
Gouttes concentrées pour nourrissons (80 mg/1,0mL)	0,5 mL	0,75 mL	1 mL	1,5 mL	2,0 mL
Sirop normal (80 mg/1 c. à thé)	½ c. à thé	¾ c. à thé	1 c. à thé	1½ c. à thé	2 c. à thé
Sirop Extra fort (160 mg/ 1 c. à thé)	Sur avis medical seulement	Sur avis medical seulement	½ c. à thé	¾ c. à thé	1 c. à thé
Comprimés à croquer pour enfants (80 mg chacun)	Sur avis medical seulement	Sur avis medical seulement	1 comprimé	1½ comprimé	2 comprimés
Comprimés Extra fort à croquer pour enfants (160 mg chacun)	Sur avis medical seulement	Sur avis medical seulement	Sur avis medical seulement	Sur avis medical seulement	1 comprimé

Pour les enfants qui pèsent plus que 15,9 kilos (35 livres) administrez les médicaments anti-fièvre et anti-douleur en fonction de leur âge, selon les indications sur l'emballage du produit.

L'acétaminophène (Actimol[®], Panadol[®], Tempra[®], Tylenol[®] ou autres marques génériques) est recommandé pour soulager la fièvre et les douleurs chez les enfants. Les enfants ne doivent pas prendre de médicaments contenant de l'aspirine (acide acétylsalicylique, AAS, Aspirine[®]). L'utilisation de l'AAS pour traiter la maladie virale initiale est fortement liée à l'apparition du syndrome de Reye, une condition sérieuse qui peut causer des problèmes de foie ou des dommages cérébraux.

QUAND FAUT-IL COMMENCER A **S'INQUIÉTER?** 

C'est le comportement de votre enfant, et non sa fièvre, qui vous alertera.

Emmenez votre enfant aux urgences s'il/elle fait une fièvre qui est accompagnée par un des symptômes suivants:

- Il/Elle respire mal (mais pas à cause d'un rhume).
- Il/Elle a les lèvres bleues.
- Il/Elle est amorphe ou ne peut pas bouger.
- Il/Elle est difficile à réveiller, exceptionnellement tranquille ou ne réagit pas.
- Il/Elle a le cou raide.
- Il/Elle a l'air confus.
- Il/Elle fait des convulsions.



Le rhume/ L'écoulement nasal [Cold / Runny Nose]



Les virus causent les rhumes. Il existe plus de 200 différents virus pouvant provoquer le rhume. Les enfants peuvent attraper de 8 à 10 rhumes chaque année. Les adultes attrapent moins de rhumes, ayant déjà développé une immunité contre certains de ces virus. Les antibiotiques sont inefficaces contre les virus pouvant provoquer le rhume.

Prévention [Prevention]:

- Lavez-vous les mains pour vous protéger contre la propagation des virus.
- Donnez l'exemple (en vous lavant les mains).
- Lavez vos jouets après les avoir prêtés.

Les symptômes du rhume comprennent [Symptoms]:

- Écoulement nasal, le mal de gorge, les éternuements, les tousses et, au début, un mal de tête, de la fièvre et le larmoiement des yeux.
- Écoulement nasal transparent au début, mais épais et jaune ou gris après 2 à 3 jours. ***Mais ce changement n'implique pas nécessairement dire qu'il s'agit d'une infection bactérienne.***
- Il est possible que les enfants aient une toux qui s'aggrave pendant la nuit.
- D'habitude, un rhume s'atténue après 4 à 7 jours. Cependant, la guérison complète peut prendre jusqu'à trois semaines.

Traitement [Treatment]:

- Donnez beaucoup à boire à votre enfant (de l'eau et du jus). Les liquides clairs et chauds (comme la soupe) aident à déboucher le nez.
- Donnez-lui de l'acétaminophène (voir "La fièvre").
- Laissez-lui se reposer beaucoup.
- Pour soigner la congestion nasale et la toux, surtout chez les nourrissons et les enfants de bas âge, donnez-lui des gouttes nasales d'eau salée (salines). Appliquez des gouttes nasales d'eau salée (ou un spray doseur) commerciales ou la solution maison.
- Un décongestionnant ou un sirop pour la toux peut soulager les symptômes du rhume, mais ne raccourcit pas sa durée. *A noter: Il est possible que les décongestionnants ou les sirops pour la toux contiennent de l'acétaminophène. Vérifiez bien les étiquettes de ces produits et consultez votre pharmacien pour éviter la possibilité d'une surdose.*
- Pour prévenir la propagation des infections (tel le rhume), lavez-vous les mains après avoir soigné l'enfant malade.

Consultez votre médecin si . . .
[See your doctor if . . .]

- Votre enfant fait de nouveau de la fièvre ou si les symptômes s'aggravent 5 à 10 jours après les premiers signes du rhume.
- L'écoulement nasal jaune ou vert persiste après 10 jours.

Les gouttes nasales d'eau salée
[Salt Water Drops]

125 mL (4 onces ou ½ tasse) d'eau tiède
¼ c. à thé de sel

- Mélangez bien.
- Préparez une nouvelle solution tous les jours.
- Tenez l'enfant dans une position où la tête est légèrement penchée en arrière.
- Servez-vous d'un compte-gouttes pour mettre 1 à 2 gouttes de solution dans chaque narine.
- Répétez 4 à 5 fois par jour.



La grippe [L'Influenza] [Flu, Influenza]

Ce sont les virus qui causent les gripes. Un virus se transmet d'un adulte à une autre personne 3 à 5 jours après les premiers symptômes. Les enfants souffrant d'une grippe peuvent transmettre le virus à d'autres personnes jusqu'à 7 jours après les premiers symptômes. D'habitude, la saison grippale commence en novembre ou en décembre et se termine en avril ou en mai. Parfois, la grippe peut provoquer une pneumonie.

Prévention [Prevention]:



- Faites-vous vacciner.
- Lavez-vous les mains, surtout après avoir été en contact avec une personne malade. Montrez à votre enfant à bien se laver les mains.
- Apprenez à votre enfant à tousser dans un mouchoir jetable et à le jeter rapidement.

Symptômes [Symptoms]:

- La fièvre / les frissons.
- Le mal de tête.
- La fatigue / les douleurs corporelles.
- Le mal de gorge.
- Un écoulement nasal ou l'occlusion des voies respiratoires nasales.
- La toux / les éternuements.

Traitement [Treatment]:

- Donnez votre enfant beaucoup à boire (de l'eau et du jus). Les liquides clairs et chauds (comme la soupe) aident à déboucher le nez et à décontracter les voies respiratoires.
- Laissez-le/la se reposer. Gardez votre enfant à la maison pendant les premiers jours d'une maladie pour le/la laisser se reposer et pour éviter la propagation de l'infection.
- Donnez-lui de l'acétaminophène pour la fièvre, les maux de tête et les douleurs corporelles (voir "La fièvre").

Consultez votre médecin si . . . [See your doctor if . . .]

- Votre enfant fait de la fièvre pendant plus de 3 jours.
- Votre enfant fait de la fièvre et souffre d'une éruption cutanée ou urticaire.
- Votre enfant produit du mucus vert ou jaune quand il tousse pour plus de 10 jours.

QUAND FAUT-IL COMMENCER A S'INQUIÉTER? ***Emmenez votre enfant aux urgences s'il/elle a un des symptômes suivants:***

- Il/Elle respire mal (mais pas à cause d'un rhume).
- Il/Elle a les lèvres bleues.
- Il/Elle est amorphe ou ne peut pas bouger.
- Il/Elle est difficile à réveiller, exceptionnellement tranquille ou ne réagit pas.
- Il/Elle a le cou raide.
- Il/Elle a l'air confus.
- Il/Elle fait des convulsions.



Le mal de gorge [Sore Throat]

Un mal de gorge accompagne souvent la grippe. Les virus causent la plupart des maux de gorge. Les antibiotiques sont inefficaces contre un mal de gorge causés par un virus.

Certains maux de gorge sont la conséquence d'une infection bactérienne au streptocoque. L'infection bactérienne au streptocoque est la plus courante en automne et en hiver, surtout chez les enfants âgés de 5 à 12 ans.

Il est impossible de diagnostiquer un streptocoque en examinant la gorge. Il faut faire un prélèvement de salive de la gorge pour savoir si le mal de gorge est d'origine bactérienne ou virale.

- Si le mal de gorge est dû au rhume, il y a de bonnes chances qu'il soit d'origine virale et dans ce cas, il n'est pas nécessaire de faire un prélèvement de gorge.
- Il est possible que votre médecin fasse un prélèvement de gorge pour déterminer si le mal de gorge est d'origine bactérienne ou virale. Les résultats du prélèvement sont normalement disponibles dans les 48 heures.
- Dans le cas d'un prélèvement négatif, le mal de gorge est probablement dû à un virus. Les antibiotiques sont inefficaces contre les virus.
- Dans le cas d'un prélèvement positif, il est possible que votre médecin décide de prescrire un antibiotique.
- A moins que les autres membres de votre famille soient aussi malades, il n'est pas nécessaire qu'ils aient un prélèvement de gorge.



Symptômes [Symptoms]:

- Une sensation de picotement et de brûlure à la gorge ou une difficulté à avaler.
- La fièvre
- L'inflammation des glandes (le pharynx, le larynx et les amygdales).

Traitement [Treatment]:

- Donnez votre enfant beaucoup à boire (de l'eau et du jus). Les liquides clairs et chauds (comme la soupe) aident à soulager la gorge.
- Donnez-lui de l'acétaminophène pour la fièvre et les douleurs corporelles (voir "La fièvre").
- Chez les enfants âgés de plus de six ans ou les adultes, il est possible que les pastilles pour la gorge soulagent les symptômes. Il ne faut jamais donner des pastilles pour la gorge aux enfants ayant moins de six ans étant donné le risque d'étouffement.
- Pour soulager le mal de gorge, les enfants plus âgés et les adultes devront se gargariser avec de l'eau chaude salée. Ajoutez ¼ de c. à thé de sel à 250 mL (8 onces) d'eau chaude. Gargarisez pendant environ 10 secondes. Crachez l'eau salée et gargarisez de nouveau. Répétez 4 à 5 fois par jour.
- Lorsque votre enfant se sentira mieux, il/elle pourra reprendre ses activités quotidiennes.

Consultez votre médecin si . . . [See your doctor if . . .]

Le mal de gorge durent 2 à 3 jours sans d'autres symptômes de rhume tel que le larmoiement des yeux, les éternuements ou l'écoulement nasal.

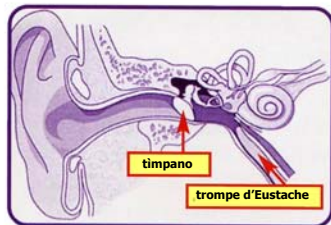
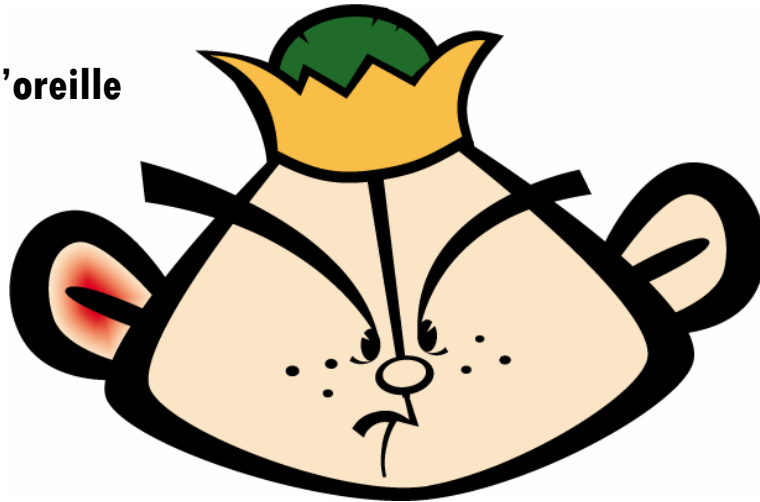
QUAND FAUT-IL COMMENCER A **S'INQUIÉTER?** 

Emmenez votre enfant aux urgences s'il/elle a un des symptômes suivants:

- Il/Elle respire mal (mais pas à cause d'un rhume).
- Il/Elle a les lèvres bleues.
- Il/Elle ne peut pas avaler.

Le mal d'oreille

[Ear Ache]



Une trompe spéciale, la trompe d'Eustache, relie l'oreille moyenne à l'arrière de la gorge. Chez les jeunes enfants, la trompe d'Eustache est étroite et se bloque facilement, surtout quand l'enfant est enrhumé. Ce blocage peut causer une infection bactérienne. Il est possible que votre médecin prescrive des antibiotiques dans le cas d'une otite

infectieuse, mais 70 à 80% des enfants souffrant d'une otite se remettent sans prendre d'antibiotique.

Prévention [Prevention]:

- Lavez-vous souvent les mains et apprenez à votre enfant à se laver les mains car la plupart des otites font suite à un rhume.
- Évitez d'exposer trop fréquemment votre enfant à la fumée de cigarette.
- Si votre enfant est allergique, ne l'exposez pas aux substances irritantes.
- Ne laissez pas votre enfant se nourrir au biberon dans la position horizontale.

Symptômes [Symptoms]:

- La fièvre.
- Le mal à l'oreille.
- L'irritabilité.

Traitement [Treatment]:

- Donnez votre enfant de l'acétaminophène pour les douleurs et la fièvre (voir "La fièvre").
- Placez une serviette tiède sur l'oreille.
- Les antihistaminiques et les décongestionnants ne soignent pas une otite.
- Après avoir examiné les oreilles de votre enfant, il est possible que votre médecin prescrive un antibiotique.
- Quand l'enfant souffre souvent d'otites, il est possible que votre médecin suggère une intervention chirurgicale qui implique la mise en place d'un petit drain de plastique dans le tympan situé dans l'oreille pour favoriser le drainage.
- Étant donné le risque de résistance antibiotique, il n'est plus conseillé de prescrire les antibiotiques pour prévenir l'otite durant des périodes prolongés.

Consultez votre médecin si . . . [See your doctor if . . .]

- Votre bébé a moins de 6 mois.
- Votre tout-petit est âgé de 6 à 24 mois et les symptômes ne s'atténuent pas après 24 heures.
- Votre enfant a plus de 2 ans et les symptômes ne s'atténuent pas après 3 jours.
- Votre enfant perd l'équilibre.
- L'arrière de l'oreille de votre enfant est enflé et rouge.

QUAND FAUT-IL COMMENCER A S'INQUIÉTER? ***Emmenez votre enfant aux urgences s'il/elle un des symptômes suivants:***

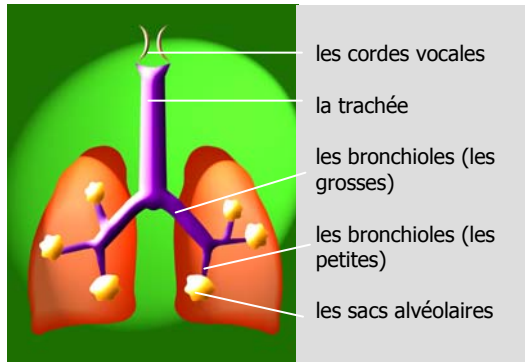
- Il/Elle respire mal (mais ceci n'est pas dû au rhume).
- Il/Elle a les lèvres bleues.
- Il/Elle est amorphe ou ne peut pas bouger.
- Il/Elle est difficile à réveiller, exceptionnellement tranquille ou ne réagit pas.
- Il/Elle a le cou raide.
- Il/Elle a l'air confus.
- Il/Elle fait des convulsions.

La toux [Cough]

Les infections virales des voies respiratoires causent la plupart des toux chez les enfants et les adultes. Les voies respiratoires ressemblent à un arbre inversé.

Les infections des voies respiratoires sont classées suivant la partie affectée.

Les antibiotiques sont inefficaces contre les toux qui résultent des virus. Parfois, une toux peut être symptôme d'une pneumonie. Le médecin prescrit un antibiotique dans un tel cas.



Maladie	Site	Chez les...	Cause
La laryngite	Les cordes vocales	Enfants plus âgés/ adultes	Virus
Le croup	Les cordes vocales et la trachée	Enfants en bas âge	Virus
La bronchite*	Les bronchioles (les grosses)	Enfants plus âgés/ adultes	Virus
Les infections de bronchioles	Les bronchioles (les petites)	Bébés	Virus
La pneumonie	Les sacs alvéolaires	Personnes de tous les âges	Bactérie ou virus

**Dans le cas d'individus avec des poumons par ailleurs sains...*

Symptômes [Symptoms]:

- Votre enfant fait de la fièvre, touse et se plaint de douleurs de poitrine.
- Votre enfant crache du mucus qui peut être jaune ou vert. Ceci n'indique pas nécessairement une infection bactérienne.
- Il est possible que certains enfants respirent bruyamment.

Note: Quand il s'agit d'une bronchite virale, 45% des personnes infectées continuent à tousser même après 2 semaines. 25% des personnes infectées continuent à tousser même après 3 semaines.

Traitement [Treatment]:

- Donnez votre enfant beaucoup à boire (de l'eau et du jus). Les liquides clairs et chauds (comme la soupe) aident à décontracter les voies respiratoires.
- Laissez-lui se reposer.
- Utilisez un humidificateur à vapeur froide pour calmer la toux.
- Il est possible que les antitussifs et les décongestifs nasaux aident les enfants plus âgés et les adultes, mais il faut consulter un médecin avant de les donner aux enfants en bas âge. Votre pharmacien sera en mesure de vous aider à choisir le médicament le plus convenable.
- Il est possible que les pastilles contre la toux aident les enfants plus âgés et les adultes. Il ne faut jamais donner de pastilles contre la toux aux enfants ayant moins de six ans étant donné le risque d'étouffement.
- Une radio de la poitrine détectera une pneumonie. Votre médecin prescrira aussi un antibiotique dans ce cas là.



Consultez votre médecin si . . . [See your doctor if . . .]

- Votre enfant fait de la fièvre pendant plus de 3 jours.
- La toux est accompagnée par des vomissements.
- Votre enfant semble très malade (surtout après 2 à 3 jours) et refuse de boire ou de manger.

QUAND FAUT-IL COMMENCER A **S'INQUIÉTER?**



Emmenez votre enfant aux urgences s'il/elle a un des symptômes suivants:

- Il/Elle respire mal (mais pas à cause d'un rhume).
- Il/Elle a les lèvres bleues.
- Il/Elle est amorphe ou ne peut pas bouger.
- Il/Elle est difficile à réveiller, exceptionnellement tranquille ou ne réagit pas.
- Il/Elle a le cou raide.
- Il/Elle a l'air confus.
- Il/Elle fait des convulsions.



Infection des sinus [Sinusite] Sinus Infection [Sinusitis]

Les sinus sont des cavités (ou poches d'air) situées à l'avant du crâne autour du nez et des yeux. Une sinusite est un excès de fluide dans les sinus. Les bactéries et les virus peuvent causer les sinusites quoique un virus est 200 plus souvent à l'origine d'une sinusite qu'une bactérie. La plupart du temps la sinusite résulte d'une infection virale des voies respiratoires supérieures et fait suite à un rhume. La plupart des personnes enrhumées ne développe pas de sinusite bactérienne. Les symptômes d'une sinusite sont plus sévères et durent plus longtemps que ceux d'un rhume.

Symptômes [Symptoms]:

- Maux dans le visage ou pression au niveau du visage (de chaque côté du nez, autour des yeux et sur le front), maux de tête, maux de dents, fatigue, toux, fièvre.
- Sinus bloqué accompagné d'un écoulement jaune ou vert qui dure plus de 10 jours.

Traitement [Treatment]:

- Donnez-lui de l'acétaminophène pour les douleurs et la fièvre (voir "La fièvre").
- Pour soigner la congestion nasale et la toux, donnez-lui des gouttes nasales d'eau salée (salines) (voir "Rhume").
- Un décongestionnant peut soulager la congestion nasale, mais ne diminue pas la durée de la maladie.
- Utilisez un humidificateur à vapeur froide.

Consultez votre médecin si . . . [See your doctor if . . .]

- Votre enfant fait de nouveau de la fièvre 5 à 7 jours après le début du rhume.
- Les symptômes s'aggravent 5 à 7 jours après le début du rhume.
- L'écoulement nasal jaune ou vert persiste après 10 jours.
- Les sinus de votre enfant sont constamment douloureux (douleurs intenses de chaque côté du nez, autour des yeux et sur le front).

Note: Le retour des symptômes de rhume associés à un écoulement nasal *clair* indique un nouveau rhume, pas une sinusite. Il n'est pas nécessaire de consulter un médecin – suivez le traitement indiqué en cas de rhume.



QUAND FAUT-IL COMMENCER A **S'INQUIÉTER?** 

Emmenez votre enfant aux urgences s'il/elle un des symptômes suivants:

- Il/Elle fait de la fièvre et autour et au-dessus de ses yeux sont enflés.
- Il/Elle respire mal (mais pas à cause d'un rhume).
- Il/Elle a les lèvres bleues.
- Il/Elle est difficile à réveiller, exceptionnellement tranquille ou ne réagit pas.
- Il/Elle a le cou raide.
- Il/Elle a l'air confus.
- Il/Elle fait des convulsions.

TRANSLATION AND CULTURAL VALIDATION



**Multicultural
Health
Brokers Co-op**

The content of this booklet was developed by Capital Health, the Alberta Lung Association, the Clinical Practice Guidelines Program of the Alberta Medical Association and the University of Alberta.

Translation and cultural validation was provided by the Multicultural Health Brokers Co-operative, Ltd., Edmonton Alberta Canada.

This booklet is available in English, French, Arabic, Chinese (simplified), Chinese (traditional), Persian, Punjabi, Spanish and Vietnamese.

2004

FOR MORE INFORMATION

www.dobugsneeddrugs.org

1-800-931-9111