

# Mots à Maux

D'Angine à Vaccin, de Bactéries  
à Viral : 28 mots pour se préparer  
à l'hiver.

Ce guide vous aidera à mieux  
comprendre les maladies de la  
vie courante comme le rhume ou  
la bronchite.

Parce que face à ces petites  
maladies, les antibiotiques, c'est  
pas automatique.

australia -  - Illustrations : Séverine Scaglia - Assurance Maladie - Caisse Nationale - 09/2005.



Antibiotiques



Bactéries



Fièvre



Résistances



**C**HAQUE  
**H**IVER  
c'est la même histoire !

Nez qui coule, toux, fièvre, maux de gorge... Les petites maladies de la vie courante s'en donnent à cœur joie...

Nous le savons bien : les antibiotiques ne sont pas automatiques puisqu'ils ne peuvent rien contre les infections virales. Pourtant, ils sont encore perçus comme le remède à tous nos maux.

À cause d'une utilisation trop systématique des antibiotiques, certaines bactéries développent des résistances à ces médicaments. Parce qu'ils sont précieux, préservons l'efficacité des antibiotiques en les utilisant quand on a vraiment besoin d'eux.

## Antibiotiques

Dans quel cas faut-il les prendre? Ces médicaments sont irremplaçables pour lutter contre les infections bactériennes et ne sont d'aucune utilité contre les maladies d'origine virale. Les antibiotiques peuvent nous sauver la vie dans certains cas d'infections graves ou de complications. Mais s'ils sont mal utilisés, les bactéries deviennent résistantes et les antibiotiques moins efficaces.

## Angine

«Ouvrez la bouche et faites aaah! ». Douleur et rougeur des amygdales, poussée de fièvre: les symptômes de l'angine peuvent être soulagés par un traitement, mais la maladie guérit souvent toute seule. Les antibiotiques sont généralement inutiles pour les angines, qui sont virales dans 70 à 80 % des cas. Lors de la consultation, votre médecin peut utiliser un Test de Diagnostic Rapide pour décider si un antibiotique est nécessaire ou pas.

## Bactéries

Les bactéries sont des microbes. Certaines causent des infections et provoquent des maladies tandis que d'autres sont très utiles pour notre organisme, par exemple celles de notre flore intestinale. Notre système immunitaire se défend naturellement contre les infections bactériennes. Mais les antibiotiques sont nécessaires lorsque l'infection bactérienne est grave.

## Bronchite

C'est une affection des bronches accompagnée de fièvre et d'une toux désagréable. Le médecin confirme son diagnostic en écoutant vos bronches lorsqu'il vous ausculte. Chez l'enfant et le jeune adulte, la bronchite est principalement virale.

## "C'est Contagieux?"

Très contagieuses, les maladies ORL et bronchiques se transmettent par simple éternuement ou même en parlant. Mettre la main devant sa bouche quand on tousse est un geste simple qui limite les risques de contagion. Apprenons-le à nos enfants.

## Complications

Dans le cas des infections ORL courantes, il y a parfois risque de surinfection: certains symptômes durent anormalement, comme la fièvre, ou d'autres apparaissent, comme la douleur. Il est alors important de consulter le médecin. Il faut savoir que les antibiotiques pris trop tôt ne protègent pas toujours de ces complications. Dans certains cas, ils peuvent même masquer les symptômes et gêner le diagnostic.

## Confiance

C'est votre médecin qui détermine lors de la consultation si vous avez besoin ou non d'un traitement médicamenteux. Il peut estimer qu'un antibiotique n'est pas adapté à votre pathologie et à votre état de santé. Faites confiance à votre médecin s'il estime ne pas devoir vous en prescrire.

## Diagnostic

Le diagnostic du médecin consiste à identifier la maladie et à évaluer les risques de complication. Pour les infections courantes, le médecin cherche notamment à déterminer leur origine, bactérienne ou virale. Il décide alors de la prescription d'un traitement comportant un antibiotique ou non.



## Fièvre

Quand la température augmente, l'inquiétude aussi. Pourtant, la fièvre est salutaire: c'est une réaction de défense naturelle de notre organisme. Face à une infection, elle permet de stopper la multiplication des microbes. Habituellement, elle n'est pas dangereuse, mais il faut être vigilant avec les enfants de moins de 3 ans et ne pas laisser une fièvre trop élevée s'installer.

### Que faire pour les plus petits?

Toute fièvre chez un enfant de moins de 3 ans doit mener à la consultation. Mais pour le soulager en attendant de voir le médecin, on peut:

- Administrer les doses de paracétamol correspondant à l'âge et au poids de l'enfant,
- Le dévêtir,
- Lui proposer souvent à boire,
- Ne pas surchauffer sa chambre: maintenir la température à 19 °C.



## Grippe

Chaque hiver, elle nous donne rendez-vous. Fatigue générale, fièvre, frissons, toux et courbatures sont les symptômes de la grippe mais caractérisent aussi d'autres infections. Les antibiotiques n'y pourront rien, petite ou grosse, la grippe est toujours virale.

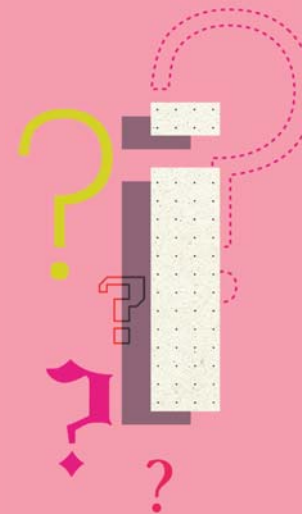
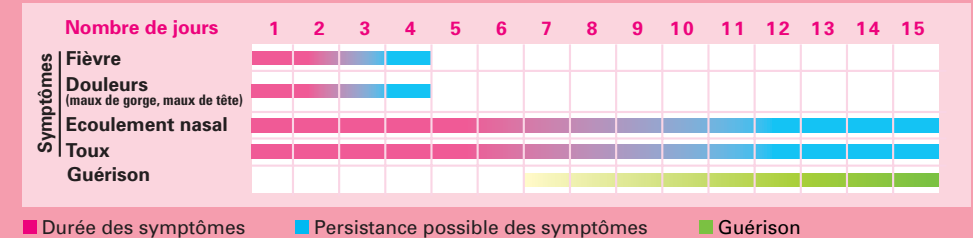


## Histoire naturelle de la maladie

Combien de temps vais-je rester couché(e)? Quand vais-je retrouver la forme?

Chaque maladie a son histoire et son rythme mais nos propres défenses et notre état de santé jouent aussi un rôle dans le temps de guérison. En règle générale, les maladies virales courantes guérissent entre 5 et 10 jours.

### Repères sur l'évolution des infections ORL et de leurs symptômes



## Les Idées reçues ont la vie dure

Pour en finir avec les idées reçues, voici 3 vérités sur les antibiotiques:

- 1- Quand l'infection est d'origine virale:
  - Les antibiotiques ne permettent pas d'être sur pied plus vite,
  - Ils ne font pas baisser la fièvre.
- 2- Les antibiotiques ne soignent pas la grippe car elle est toujours virale.
- 3- Les antibiotiques sont des médicaments efficaces contre les infections bactériennes, c'est-à-dire environ 2 cas d'infections ORL ou bronchiques sur 10.

Les antibiotiques ne sont pas un remède miracle!

## Médicaments

À ne pas prendre à la légère ! Certains médicaments soulagent les symptômes et d'autres soignent la cause de l'infection. Mais tout médicament doit être pris avec précaution car il peut aussi avoir des effets indésirables sur notre organisme. Il est essentiel de suivre les prescriptions du médecin en respectant les consignes sur la prise et la durée du traitement.

## Médicament générique

Le générique, qu'est-ce que c'est au juste ? C'est la réplique exacte d'un médicament existant mais « sans marque ». De plus en plus prescrit par les médecins et proposé par les pharmaciens, il est moins cher pour une efficacité et une qualité identiques. C'est un bon moyen de maîtriser les dépenses de santé.

## Microbes

Invisibles mais très présents, les microbes sont des agents microscopiques qui peuplent notre environnement. Ils peuvent nous être utiles ou nuisibles. Il en existe 3 types : les bactéries, les virus et les champignons.



## Nez qui coule

Quand notre nez coule, c'est que notre organisme se défend contre une infection respiratoire ou une allergie, et c'est normal ! Un nez qui coule, même « vert », n'est pas signe de surinfection, comme on le croit souvent ; c'est une évolution fréquente et sans gravité. Pour soulager les jeunes enfants, on peut leur laver le nez et aussi leur apprendre à se moucher, de préférence avec des mouchoirs jetables.



## ORL

Cette abréviation signifie « oto-rhino-laryngologie ». Les infections ORL sont localisées dans le nez, la gorge et les oreilles, comme la rhinopharyngite, l'angine mais aussi l'otite. Ce sont les infections les plus courantes chez l'enfant. Elles se soignent bien mais « empoisonnent » souvent la vie des petits et des grands.

### Enfants : ce qu'il faut savoir.

Chez les enfants de 0 à 9 ans, les infections de la gorge, du nez et des oreilles sont très fréquentes. Un enfant de moins de 6 ans contracte en moyenne 7 à 10 infections de ce type par an. C'est normal puisque son système immunitaire est encore immature et se développe. Et c'est sans conséquence néfaste pour sa santé future, ce qui est plutôt rassurant pour les parents.

## Observation

« Rappelez-moi dans quelques jours si ça ne va pas mieux... ». Parfois le médecin nous propose de le tenir informé de l'évolution des symptômes. À nous d'être vigilants sur notre état de santé. Le médecin décidera s'il est nécessaire de se revoir.



## Patience

C'est souvent la meilleure attitude à adopter face aux infections ORL courantes. Consulter au premier symptôme n'est pas toujours souhaitable. Il faut laisser le temps à l'organisme de développer les défenses naturelles qui vont lui permettre de lutter contre ces infections.

## Posologie

« 1 comprimé matin, midi et soir... Avant ou pendant les repas... Durant 5 jours... ». Ce n'est pas pour nous ennuyer, toutes ces recommandations sont importantes pour qu'un médicament soit efficace et sans danger. Il faut toujours respecter les doses prescrites.

### Enfants : ce qu'il faut savoir.

Chez l'enfant, la posologie varie suivant le poids et l'âge.



## Résistances

Alerte ! Le recours trop systématique aux antibiotiques favorise la prolifération des bactéries résistantes à ces médicaments. Les antibiotiques deviennent donc moins efficaces et les infections bactériennes plus difficiles à traiter. Il est essentiel d'utiliser les antibiotiques quand on a vraiment besoin d'eux.

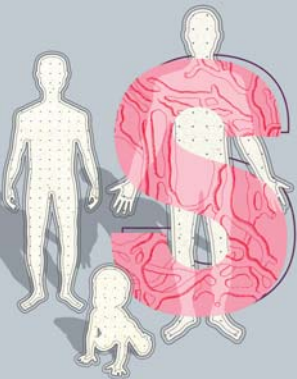
**Bon à savoir :** en France, 50 % des pneumocoques, bactéries responsables de la majorité des infections respiratoires, sont résistants à la pénicilline.

## Respect du traitement

1 patient sur 2 ne suit pas bien son traitement. Or, il est essentiel d'aller jusqu'au bout de la prescription. Même si les symptômes semblent avoir disparu ou s'être atténués, cela ne veut pas dire que l'on est guéri. Gare aux rechutes !

## Rhume

Sortez vos mouchoirs ! Cette inflammation des fosses nasales, d'origine virale, est souvent fatigante mais elle guérit naturellement en 5 à 7 jours, sans traitement.



## Système immunitaire

C'est le système de défense de notre organisme. Il réagit naturellement contre les microbes. Celui des enfants se construit grâce à toutes ces petites maladies ORL qui le rendront plus résistant à l'avenir.

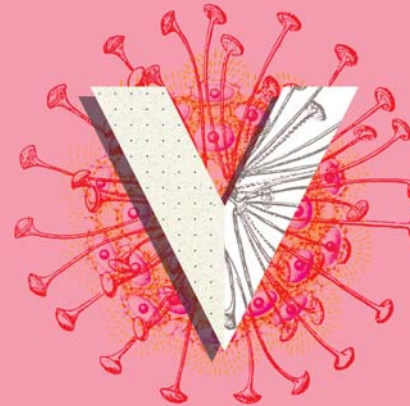


## Traitement

Qui dit traitement ne dit pas nécessairement médicament. Contre les maladies ORL, le médecin peut aussi prescrire de se reposer, de boire beaucoup d'eau ou d'effectuer des lavages de nez.

## Vaccin

Il immunise l'organisme contre une maladie infectieuse en suscitant la formation d'anticorps. L'hiver, le vaccin contre la grippe permet d'éviter d'attraper le virus. Le vaccin contre les oreillons, la rubéole et la rougeole, protège nos enfants de ces infections et de leurs complications graves. C'est important !



## « C'est probablement Viral »

... dit le médecin. Mais qu'est-ce que cela signifie au juste ? Que l'organisme a rencontré un virus qui a déclenché une infection, comme par exemple l'angine. C'est douloureux mais ce n'est pas grave et le médecin est là pour nous soulager. Sachez que les antibiotiques ne peuvent rien quand c'est viral !

## Visite à domicile

Elle est réservée à des situations graves et aux personnes qui ne peuvent pas se déplacer... La France est le pays d'Europe où le nombre de visites à domicile est le plus important. Pourtant, une consultation au cabinet est de meilleure qualité car le médecin dispose de tout son matériel et du dossier médical du patient.