



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Aider votre enfant à se sentir mieux pendant la saison des rhumes

Les rhumes, la toux et les maux de gorge sont fréquents chez les enfants pendant l'automne, l'hiver et le printemps. La plupart des infections des voies respiratoires supérieures, telles que les rhumes, sont causées par des virus et disparaissent généralement d'elles-mêmes en une à deux semaines. Comme la plupart de ces maladies sont virales, les antibiotiques ne sont habituellement d'aucune utilité, mais il existe de nombreux moyens de soulager votre enfant à la maison.

Veillez à ce que votre enfant se repose suffisamment, boive régulièrement de l'eau et mange des repas simples et sains. Les médicaments contre la fièvre ou la douleur, tels que l'acétaminophène ou l'ibuprofène, peuvent aider si votre enfant ne se sent pas bien. Utilisez des gouttes salines ou un humidificateur pour soulager le nez bouché, et rappelez à votre enfant de se moucher doucement et de se laver les mains après. Une bonne hygiène (comme se laver souvent les mains et se couvrir la bouche lorsqu'on tousse) peut empêcher la propagation des germes aux autres membres de la famille.



Consultez un médecin ou une infirmière praticienne si votre enfant a de la fièvre pendant plus de trois jours, des difficultés respiratoires, des douleurs thoraciques ou s'il est anormalement fatigué ou irritable. Les nourrissons de moins de trois mois qui ont de la fièvre doivent toujours être examinés par un professionnel de la santé.

Si vous avez des doutes ou des inquiétudes, contactez votre médecin ou votre service de santé local pour obtenir des conseils.



Pour obtenir des informations fiables sur les soins à prodiguer aux enfants atteints de rhume et de toux, consultez :

- Société canadienne de pédiatrie – [Soigner les enfants](#)
- CHEO – [Infections respiratoires, rhumes et grippe](#)
- Gouvernement du Canada – [Maladies respiratoires infectieuses](#)