

**ansm**

Agence nationale de sécurité du médicament  
et des produits de santé



CONSEILS & PRÉVENTION

# VOUS AVEZ UN RHUME : QUE FAIRE ?

**Conseils pratiques et précautions à prendre vis-à-vis  
de certains médicaments en cas de rhume**



BON À SAVOIR

## Le rhume guérit spontanément en 7 à 10 jours **SANS TRAITEMENT**



### QUE FAIRE POUR AMÉLIORER VOTRE CONFORT ?

- ✓ **Humidifiez l'intérieur de votre nez** avec des solutions de lavage adaptées : sérum physiologique, sprays d'eau thermale ou d'eau de mer...
  - ✓ **Buvez suffisamment**
  - ✓ **Dormez la tête surélevée**
  - ✓ **Veillez à maintenir une atmosphère fraîche** (18-20°C) et aérez régulièrement les pièces
- À éviter :**
- ✓ les climatiseurs qui déshumidifient l'air et assèchent les muqueuses nasales,
  - ✓ fumer et respirer la fumée des autres

Si ces gestes n'améliorent pas vos symptômes, demandez conseil à votre pharmacien avant de prendre un médicament



## Informations importantes à connaître avant de prendre un vasoconstricteur

Un vasoconstricteur est un médicament qui vise à décongestionner le nez. Il est souvent associé à un antalgique (paracétamol, ibuprofène) ou à un antihistaminique (cétirizine).



### LES VASOCONSTRICTEURS EXPOSENT AUX RISQUES SUIVANTS

- ◆ **Accident Vasculaire Cérébral (AVC) :** déformation de la bouche, faiblesse d'un côté du corps, bras ou jambe, troubles de la parole, troubles de l'équilibre, maux de tête intenses ou baisse de la vision
- ◆ **Troubles cardiaques tels qu'un infarctus du myocarde :** douleur thoracique comme un étau qui peut s'étendre dans les mâchoires, le bras gauche ou les 2 bras et le dos, pâleur, malaise, sueurs, essoufflement, nausées, angoisse, fatigue inexpliquée
- ◆ **Tension artérielle élevée**
- ◆ **Convulsions**
- ◆ **Troubles psychiatriques :** anxiété, agitation, troubles du comportement, hallucinations, insomnie, symptômes maniaques
- ◆ **Inflammation du côlon** pouvant causer des selles sanglantes (colite ischémique)
- ◆ **Réactions cutanées graves :** rougeur de la peau se généralisant à tout le corps, associée à des pustules et pouvant être accompagnée de fièvre
- ◆ **Altération soudaine de la vue** due à une diminution du flux sanguin au niveau des yeux (neuropathie optique ischémique)

Ces effets indésirables peuvent survenir  
quelles que soient la dose et la durée du traitement.

**SI VOUS RESSENTEZ L'UN DE CES EFFETS INDÉSIRABLES,  
ARRÊTEZ VOTRE TRAITEMENT  
ET CONTACTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN**



**BON À SAVOIR**



**VASOCONSTRICTEUR + GROSSESSE  
= DANGER**

Les vasoconstricteurs sont fortement déconseillés pendant la grossesse au regard des risques qu'ils présentent pour l'enfant à naître : l'avis d'un médecin est indispensable avant d'envisager toute prise. En cas d'allaitement, ces médicaments sont strictement interdits.

# VOUS SOUHAITEZ PRENDRE UN MÉDICAMENT VASOCONSTRICTEUR CONTRE LES SYMPTÔMES DU RHUME ? RESPECTEZ LES PRÉCAUTIONS SUIVANTES

- ✓ **La posologie de votre médicament**  
(.....)  
**est de ..... comprimé(s) par jour**  
**et ..... le soir**
- ✓ **Ne pas prendre pendant plus de 5 jours**
- ✓ Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 15 ans
- ✓ Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou au cours de l'allaitement
- ✓ **Ne pas associer avec un autre médicament contenant un autre vasoconstricteur (par voie orale ou nasale)**
- ✓ **Ne pas associer avec un autre médicament contenant du paracétamol, de l'ibuprofène ou de la cétirizine**

**En cas de doute, consultez la notice du médicament**  
**Si les symptômes persistent ou en cas d'absence d'amélioration**  
**au bout de 5 jours, consultez un médecin**

## Médicaments concernés

- ◆ Actifed Lp Rhinite Allergique
- ◆ Actifed Rhume
- ◆ Actifed Rhume jour et nuit
- ◆ Dolirhume Paracétamol et Pseudoéphédrine
- ◆ Dolirhumepro Paracétamol Pseudoéphédrine et Doxylamine
- ◆ Humex Rhume
- ◆ Nurofen Rhume
- ◆ Rhinadvil Rhume Ibuprofène/ Pseudoéphédrine
- ◆ Rhinadvilcaps Rhume Ibuprofène/ Pseudoéphédrine
- ◆ Rhinureflex
- ◆ Rhumagrip

➔ Pour vous informer sur les médicaments :  
**[www.base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr](http://www.base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr)**

➔ Pour déclarer tout effet indésirable :  
**[www.signalement-sante.gouv.fr](http://www.signalement-sante.gouv.fr)**

### Contre le rhume et sa rechute, pensez à :



Vous laver  
les mains  
régulièrement



Utiliser  
un mouchoir à  
usage unique



Tousser et éternuer  
dans votre coude



Porter un masque  
jetable lorsque  
vous êtes malade