



Source CIUSSS MCQ

# Le rhume chez le bébé ou l'enfant

Le rhume chez l'enfant est causé par un virus. En moyenne, les enfants attrapent de 5 à 6 rhumes par année et parfois plus s'ils fréquentent la garderie. Le rhume est une infection des voies respiratoires supérieures qui devrait se terminer au bout de 10 à 14 jours.

Ne pas confondre le rhume avec la grippe qui se caractérise par une forte fièvre, de la toux, des maux de tête, de la fatigue, des courbatures, des nausées, des vomissements, des maux de ventre, des diarrhées et des maux de gorge.

## Symptômes possibles du rhume

- Écoulement nasal;
- Congestion nasale (*voir fiche Hygiène nasale*);
- Éternuements;
- Légère fièvre de plus de 38,0 °C (100,4 °F); (*La prise de température rectale (rectum) demeure la plus fiable.*)
- Léger mal de gorge;
- Irritabilité ou pleurs;
- Diminution de la faim.

## Comment le prévenir ?

- Faites vacciner votre enfant selon le calendrier de vaccination prévu.
- Lavez-lui les mains fréquemment ou encouragez-le à se laver les mains après s'être mouché ou s'être touché le visage, avant de boire ou manger.

- Favorisez un environnement sans fumée pour votre enfant.
- Évitez de fréquenter les endroits à grands rassemblements avec votre nouveau-né lorsque non essentiel.

## Quoi faire pour soulager les symptômes

- Gardez un taux d'humidité dans la maison entre 40 et 50 %.
- Laissez votre enfant se reposer.
- Offrez-lui à boire, fréquemment et en petites quantités (ex : eau ou lait).
- Encouragez votre enfant à se moucher souvent, s'il est capable de le faire.
- Débouchez le nez de bébé ou de l'enfant (hygiène nasale) avec une solution (au moins 4 fois par jour et même plus au besoin chez le bébé). (*Voir fiche Hygiène nasale*)
- Faites-le avant de boire ou de manger, avant les périodes de repos et avant le coucher.
- Utilisez de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène pour faire diminuer la fièvre et la douleur. Vous pouvez donner de l'acétaminophène à votre enfant s'il est âgé de plus de 3 mois. Respectez la posologie, la quantité et l'intervalle entre les doses recommandées sur l'étiquette du produit, en fonction du poids de votre enfant. Évitez d'administrer de l'ibuprofène à votre enfant s'il a moins de 6 mois ou s'il est incapable de s'hydrater.

- En cas de doute, consultez votre pharmacien ou Info-Santé au 811.

### Attention !

- Évitez les médicaments contre la toux si votre enfant est âgé de moins de 6 ans.
- Évitez les décongestionnants et les antihistaminiques qui ne sont pas jugés efficaces en cas de rhume.
- Ne jamais donner de l'acide acétylsalicylique ou ASA à un enfant ou à un adolescent.

### Pourquoi les antibiotiques ne sont pas recommandés pour le rhume?

- Les rhumes sont causés par des virus.
- Les antibiotiques ne traitent pas les virus.
- Les traitements alternatifs décrits dans la section *Quoi faire pour soulager les symptômes* peuvent suffire.
- La prise d'antibiotiques peut causer des effets secondaires et contribue à développer une résistance aux antibiotiques.

### Quand consulter ?

- Si les symptômes de votre enfant durent depuis au moins 14 jours sans aucune amélioration.
- Si votre enfant refuse de s'alimenter et de s'hydrater.
- Si les symptômes de votre enfant s'étaient améliorés, mais recommencent ou s'aggravent.
- Si votre enfant présente une salivation excessive ou une difficulté à avaler.
- S'il y a apparition d'une toux qui persiste avec une augmentation des sécrétions.

### Quand consulter **RAPIDEMENT** à l'urgence?

- Si votre enfant à moins de 3 mois et qu'il présente de la fièvre de plus de 38 °C (100,4 °F) par voie rectale.
- Si votre enfant a beaucoup de difficulté à respirer (détresse respiratoire).
- Si son comportement est inhabituel (pleurs excessifs, amorphe, difficile à réveiller, irritable, agité, etc.)

### Pour informations supplémentaires

- [Fiches et vidéos explicatifs : ciusssmcq.ca/conseils-sante/vous-etes-malade/](https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/vous-etes-malade/)
- [INSPQ : rhume et grippe](#)
- [Infections des voies respiratoires supérieures : fiche du Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine](#)



### Coordonnées des cliniques médicales

- [Site Web CIUSSS MCQ : coordonnées des installations](#)

### Où consulter

- Votre pharmacien
- Info-Santé 811 accessible en tout temps : 24 h sur 24, 7 jours sur 7
- Votre médecin de famille dans votre GMF ou dans votre clinique médicale
- Si vous n'avez pas de médecins : 1 844 313-2029, option 1. Accessible de 8 h à 20 h du lundi au vendredi et de 8 h à 16 h les samedis, les dimanches et les jours fériés
- Cliniques sans rendez-vous
- L'urgence la plus près de chez (Voir ci-dessus l'information *Quand consulter RAPIDEMENT à l'urgence?*)

OU-22-451  
2021-11

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec



Prendre note que le contenu ne remplace pas  
l'avis d'un professionnel de la santé.

[www.ciusssmcq.ca](http://www.ciusssmcq.ca)