

Fiche conseils

La rhinopharyngite est une infection virale très fréquente. **Les antibiotiques n'ont aucune efficacité sur les virus** : il n'y a donc aucun intérêt à les prescrire pour traiter la rhinopharyngite car **ils ne réduisent ni l'importance ni la durée des symptômes**. Au contraire, la prise injustifiée d'antibiotiques favorise l'apparition de bactéries résistantes.

La plupart des symptômes disparaissent habituellement en 1 semaine :

- la fièvre disparaît habituellement en 2-3 jours,
- la présence de sécrétions nasales de couleur jaune ou verte (nez qui coule et/ou bouché) est normale et disparaît habituellement en 7 à 12 jours,
- la toux peut persister 3 à 4 semaines.

En cas de difficultés alimentaires, fractionnez les repas,

Reconsultez votre médecin si la fièvre persiste plus de 3 jours, si d'autres symptômes apparaissent ou si l'état de santé de votre enfant ne s'améliore pas.

Pour en savoir plus sur la rhinopharyngite aiguë, **scannez le QR code**.

La désobstruction rhinopharyngée est primordiale dans le traitement des infections virales de l'enfant.

La désobstruction rhinopharyngée est un lavage de nez qui consiste à introduire du sérum physiologique dans les narines pour évacuer les sécrétions nasales. Ce geste est indolore, même s'il peut être désagréable.

Avant de commencer, lavez-vous les mains et munissez-vous de dosettes de sérum physiologique à usage unique. Ensuite, procédez en 5 étapes :

1. Allongez votre bébé sur le dos ou sur le côté. **Maintenez impérativement sa tête sur le côté** pour éviter les risques de « fausse route » (passage involontaire de sérum dans les voies respiratoires). Si nécessaire, faites-vous aider pour maintenir votre enfant dans cette position ;
2. Placez doucement l'embout de la dosette à l'entrée de la narine située le plus haut par rapport à la position de votre enfant ;

3. En appuyant sur la dosette, introduisez l'intégralité de son contenu dans la narine. En même temps, fermez la bouche de votre enfant afin que le sérum ressorte par l'autre narine avec les sécrétions nasales ;
4. Attendez que votre enfant ait dégluti correctement. Essuyez son nez à l'aide d'un mouchoir jetable ;
5. Répétez cette opération pour l'autre narine en utilisant une nouvelle dosette, toujours en couchant votre bébé mais en lui tournant cette fois-ci la tête de l'autre côté.

Pour voir un tutoriel, **scannez le QR code.**

- Installez l'enfant dans une pièce fraîche (entre 18 et 20 °C) et aérée.
- Ne couvrez pas l'enfant, sans pour autant le laisser nu.
- Donnez-lui souvent à boire, sans limite.
- Ne lui donnez pas de bain froid.

Pour en savoir plus sur la fièvre, **scannez le QR code.**



Information sur la rhinopharyngite
infantile



Laver le nez de votre bébé



Information sur la fièvre de
l'enfant



Faire un lavage de nez chez un enfant



Virus et Covid-19 : les gestes barrières