

La Société canadienne de l'asthme  
Vaincre les symptômes de l'asthme \*

**Tableau de comparaison des infections des voies respiratoires supérieures**  
**Atchoum! Est-ce un rhume, une grippe ou une allergie?**

Nom :	Symptômes :	Causes	Début et durée des symptômes	Prévention	Traitement
<b>Rhume</b> Rhume de cerveau	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de fièvre</li> <li>• Pas de douleur</li> <li>• A toujours de l'appétit</li> <li>• Mal de gorge</li> <li>• Écoulement nasal ou congestion</li> <li>• Éternuement</li> <li>• La plupart des symptômes prédominants sont dans le nez</li> </ul>	Plus de 200 virus différents, comprenant : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhinovirus (« nose virus »)</li> <li>• VRS (virus respiratoire syncytial)</li> <li>• Coronavirus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• D'habitude, se déclare progressivement</li> <li>• Plus fréquent de septembre à avril</li> <li>• Les adultes auront de 2 à 4 rhumes par année</li> <li>• Les enfants peuvent avoir jusqu'à 12 rhumes par année</li> <li>• Le rhume est un élément déclencheur puissant de l'asthme</li> <li>• Dure environ une semaine</li> </ul>	Lavage fréquent des mains	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alitement et beaucoup de liquides</li> <li>• Acétaminophène ou aspirine pour les maux de tête/fièvres</li> <li>• Consultez un médecin si le rhume dure plus de 10 jours</li> </ul>
<b>Grippe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fièvre soudaine, frissons</li> <li>• Muscles et articulations douloureux</li> <li>• Mal de tête</li> <li>• Malaise grave</li> <li>• Toux sèche et manque d'appétit</li> <li>• Congestion et/ou écoulement nasal</li> <li>• Votre corps entier ne se sent pas bien</li> </ul>	Virus, propagés par : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Particules d'éternuements ou de toux dans l'air venant d'une personne infectée</li> <li>• Temps froid et sec, notamment quand les gens passent plus de temps l'un près de l'autre à l'intérieur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• D'habitude, se déclare soudainement</li> <li>• Dure environ une semaine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est hautement recommandé d'être vacciné contre la grippe, surtout si il y a des antécédents d'asthme, de fréquentes infections des oreilles et des sinusites.</li> <li>• Le meilleur moment pour un vaccin antigrippal est en octobre ou en novembre</li> </ul>	La plupart des gens récupère sans traitement

<b>Rhinite allergique</b> (« Fièvre des foins »)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de fièvre</li> <li>• Congestion</li> <li>• Écoulement nasal ou congestion (mucus clair, mince et blanc)</li> <li>• Éternuement</li> <li>• Démangeai-son du nez, de la gorge et des yeux</li> <li>• Toux rare</li> </ul>	Exposition aux irritants/élé-ments déclencheurs : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acariens</li> <li>• Phanères d'animaux</li> <li>• Pollen</li> <li>• Spores de moisissure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semaines, mois ou toute l'année.</li> <li>• Les symptômes durent aussi longtemps que vous êtes exposé à l'allergène.</li> </ul>	Évitez les éléments déclencheurs, par exemple : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enlevez la moquette mur à mur afin de réduire la quantité d'acariens et de moisissure</li> <li>• Un climatiseur peut aider à réduire la quantité de moisissure</li> <li>• Utilisez des housses pour vos matelas et oreillers afin de réduire la quantité d'acariens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antihistaminiques</li> <li>• Stéroïdes intranasaux</li> <li>• L'immunothérapie peut aider</li> </ul>
<b>Rhinite non allergique</b> (« Rhinite vasomotrice »)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éternue-ments</li> <li>• Écoulement nasal</li> <li>• Pas de fièvre</li> </ul>	Exposition aux irritants/élé-ments déclencheurs : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fumée de tabac</li> <li>• Air froid</li> <li>• Alcool</li> <li>• Parfum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les symptômes apparais-sent directement après l'exposition aux irritants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évitez les éléments déclencheurs, en particulier la fumée de tabac secondaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À tendance à s'améliorer en l'absence d'exposition aux éléments déclencheurs</li> </ul>
<b>Sinusite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Écoulement nasal jaunâtre/vert épais</li> <li>• Sensibilité du visage</li> <li>• Mal de tête</li> <li>• Congestion</li> <li>• Fatigue</li> <li>• Fièvre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Causée par une infection bactérienne dans la plupart des cas</li> <li>• Se produit habituellement comme une complication tardive d'un rhume</li> <li>• Ceux qui font de l'asthme/des allergies peuvent aussi être prédisposés au développement de sinusite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut durer des semaines, des mois ou même des années</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Médications pour le drainage des sinus (p.ex. des décongestionnants) pendant les périodes où la prédisposition est plus élevée, telles que la saison de la grippe et du rhume</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corticostéroïdes nasaux inhalés</li> <li>• Décongestionnants</li> <li>• Antibiotiques pour contrôler une infection bactérienne, Le cas échéant</li> <li>• Analgésiques pour réduire toute douleur ou fièvre</li> <li>• Inhalations par vapeur et/ou nettoyage du nez par solution saline</li> </ul>