

Rhumes d'automne : apprenez aux enfants à se moucher !

Le virus de la covid-19 est toujours là mais il n'est pas seul ! Comme de coutume, les premiers virus respiratoires saisonniers, notamment ceux du rhume, ont fait leur rentrée en même temps que les enfants ; avec eux, c'est le retour des rhino-pharyngites et autres nez qui coulent dans les écoles.

Ces infections sont en quasi-totalité provoquées par des virus, par nature insensibles aux antibiotiques.

En réaction à la prolifération virale, la muqueuse nasale produit des sécrétions abondantes. Cette « morve » pleine de débris de cellules et de virus a tendance à descendre au fond de la gorge, puis dans les bronches, ce qui provoque une infection bronchique et fait « tousser gras ».

En enseignant aux enfants enrhumés de se moucher soigneusement et fréquemment, on leur permet de mieux respirer par le nez, moins tousser et mieux lutter contre les complications bronchiques.

Face aux virus respiratoires, les antibiotiques sont inefficaces, se moucher est beaucoup plus utile.

Sources : Open Rome, epidmeteo.fr, Améli, BEHCL

« Se moucher »

Geste technique permettant de vider les narines quand elles sont emplies de sécrétions muqueuses. Cette morve étant pleine de virus, il est important de l'évacuer avant qu'elle ne coule dans les bronches et finisse par provoquer une bronchite.

En cas d'infection respiratoire, se moucher élimine la morve charriant les virus et débouche les voies respiratoires.

Pour que le mouchage de votre enfant soit efficace, mieux vaut adopter le mode opératoire suivant :

- utiliser des dosettes de sérum physiologique ou une solution de lavage de nez (spray sans vasoconstricteur) ;
- demander à l'enfant de s'asseoir et d'incliner sa tête sur le côté ;
- introduire l'embout du produit choisi dans sa narine la plus haute par rapport à sa position ;
- effectuer une instillation/pulvérisation courte et douce ;
- dire à l'enfant de se moucher fort en soufflant dans un mouchoir jetable ;
- répéter l'opération dans l'autre narine, tête penchée de l'autre côté ;
- jeter dans une poubelle fermant avec un couvercle le mouchoir souillé ;
- ne pas oublier le lavage des mains pour vous comme pour l'enfant après cette séance ;
- appliquer ensuite toutes les mesures barrières qui protègent contre la covid-19, mais aussi contre tous les autres virus respiratoires !

Sources : Améli, <https://epidmeteo.fr>, Open Rome

Météo antibio

Risques

- Covid19 modéré
- Inf respiratoire modéré
- Gastro-entérite élevé
- Allergie pollens faible

Sources : RNSA, Santé Publique France, BeHCL

Météo régionale : <https://epidmeteo.fr>



Quiz

« Téléphone » ?

Cochez la bonne réponse

- sans danger au volant
- autorisé au volant
- autorisé au volant si kit mains libres
- motif d'emprisonnement si accident

Pour vérifier l'exactitude de votre réponse, consultez le Doc du jeudi n°2021-37 en ligne sur le site <https://openrome.org/ddj/annee/2021>

Pour s'abonner :

<https://openrome.org/abonnement/ddj>