

## Laryngite chez un enfant de 2 ans : faites attention !

La laryngite virale est fréquente chez les petits enfants aux alentours de 2 ans.

L'épisode peut démarrer très brutalement (souvent en pleine nuit) ou dans les suites d'une banale rhino-pharyngite. A cet âge, la gorge est étroite et la laryngite peut rapidement évoluer vers des difficultés respiratoires plus importantes. Il faut alors très vite favoriser l'humidification des voies respiratoires :

- diminuer le chauffage, remplir les saturateurs, faire des brumisations ou des inhalations,
- créer une ambiance humide en restant avec l'enfant dans la salle de bains et en faisant couler de l'eau chaude pendant 20 minutes, porte fermée.

### Quand faut-il être méfiant ?

Faites particulièrement attention si l'enfant présente des signes de gêne respiratoire (« dyspnée laryngée ») :

- la gêne respiratoire est importante, elle persiste même quand l'enfant est calme,
- les accès de toux se prolongent et l'enfant se fatigue,
- l'enfant ne supporte pas de s'allonger, ses côtes et la base de son cou se creusent à l'inspiration.

### Quand y-a-t-il urgence ?

Il y a urgence si les signes de gêne respiratoire ne sont pas nettement diminués par l'humidification.

Il faut alors contacter immédiatement un médecin, en appelant le 15 si votre médecin traitant n'est pas joignable. L'urgence est due au fait qu'il s'agit peut-être d'une « épiglottite », une inflammation de la glotte pouvant se compliquer d'étouffement si les traitements ad hoc ne sont pas administrés rapidement. Ceci dit, les épiglottites sont rares et, la plupart du temps, il y a plus de peur et moins de voix que de mal...

Source : Open Rome

## « Ascenseur »

Moyen de transport le plus répandu au monde.

Ils peuvent être dangereux pour la santé à double titre :

1. Les ascenseurs empêchent de monter et de descendre à pied les escaliers. Ils privent les adultes bien portants d'un exercice quotidien qui leur ferait beaucoup de bien. Ils les empêchent de brûler leurs calories et d'éviter les maladies cardiovasculaires. Bref, ils les obligent à se priver de foie gras et à s'inscrire dans des clubs onéreux et chronophages.
2. Dans les ascenseurs, tout est réuni pour optimiser les échanges de virus respiratoires entre concitoyens : espace réduit, air confiné, très faible distance entre les occupants, température favorable aux virus.

Un conseil : cessez de prendre l'ascenseur pendant les épidémies (coronavirus, virus respiratoire syncytial, grippe, etc.) et chaque fois que vous prenez du poids.

C'est un traitement préventif remarquablement efficace et vraiment pas cher.

Source : Open Rome

### Météo antibio

Grippe, Covid19, bronchiolite,  
infection respiratoire aiguë,  
gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Météo de votre région:  
<https://epidmeteo.fr>



Pour s'abonner :  
<https://docdujeudi.org/abonner.htm>

Bulletin rédigé le 4 décembre 2024 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Anne Mosnier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S, Université de Lyon *Courriers des lecteurs* : [idaviaud@openrome.org](mailto:idaviaud@openrome.org)