



Conseils pour les infections virales courantes

La plupart des infections courantes sont virales et guérissent d'elles même à l'aide de nos défenses immunitaires. Respecter les repères de consommation alimentaire, son temps de sommeil et d'activité physique aide ces défenses à fonctionner. Les antibiotiques ne sont pas efficaces contre les virus, on peut par contre soulager certains symptômes par d'autres médicaments ou remèdes. La fièvre signifie que le corps se défend contre l'infection et elle disparaît généralement toute seule. Il est important de prendre du repos et de boire suffisamment.

Infection virale courante	Symptômes principaux	Durée habituelle	Quand consulter un médecin ?
L'angine est une inflammation des amygdales la plupart du temps d'origine virale (environ 75%).	Mal de gorge entraînant des difficultés à avaler accompagné de fièvre. Il existe un TROD (test rapide d'orientation diagnostique) que le médecin généraliste peut pratiquer dans son cabinet et qui détecte en quelques minutes les angines bactériennes, qui elles guérissent plus vite et avec moins de complications grâce aux antibiotiques.	7 jours	Signes rares mais potentiellement graves, qui nécessitent une consultation en urgence : <ol style="list-style-type: none">1. Si tu as un fort mal de tête et des vomissements, la lumière te fait mal aux yeux.2. Si tu as la peau froide avec une couleur étrange, ou bien en cas de signes cutanés inhabituels.3. Si tu es confus ou si tu as du mal à parler, ou en cas de somnolence importante.4. Si tu as du mal à respirer. Il peut s'agir de :<ul style="list-style-type: none">o Respiration rapide,o Coloration bleutée de la peau autour des lèvres et sous la bouche,o Peau rétractée entre les côtes et/ou au niveau des clavicules faisant apparaître une dépression à chaque inspiration.5. En cas de douleur dans la poitrine.6. En cas de difficulté à avaler ou de salivation excessive.7. En cas de toux produisant du sang. Signes moins alarmants qui nécessitent un rendez-vous avec ton médecin : <ol style="list-style-type: none">8. Si cela ne va pas mieux au bout de la durée habituelle indiquée dans la colonne ou si ton état s'aggrave.9. Si la fièvre persiste ou réapparaît.
Le rhume ou rhinopharyngite est une inflammation du nez et de la gorge.	Le nez est souvent en premier bouché puis coule pendant deux à dix jours avec des sécrétions claires puis de plus en plus colorées avant de disparaître. Cet état est parfois accompagné d'une fièvre modérée au début et/ou un mal de gorge et peut être suivi d'une bronchite aiguë.	3-10 jours	
La bronchite aiguë est une inflammation des bronches très fréquente, elle fait souvent suite au rhume.	La toux est le symptôme principal, elle est souvent sèche, puis grasse avec des crachats plus ou moins colorés, avant de disparaître et peut être parfois accompagnée d'une fièvre modérée.	21 jours	
La grippe est une infection respiratoire aiguë très contagieuse qui revient chaque saison hivernale.	Forte fièvre ($\geq 39^\circ$) d'installation brutale accompagnée de douleurs musculaires (courbatures) et articulaires, fatigue intense, maux de tête et toux sèche.	7 jours	

Si ton médecin prescrit des antibiotiques il faut :

- Bien suivre la prescription aussi bien en ce qui concerne la durée que les prises journalières et la dose.
- Ne jamais partager les antibiotiques avec d'autres personnes et porter à la pharmacie tout antibiotique non utilisé.

Liens internet utiles :

<http://www.ameli-sante.fr/protegeons-les-antibiotiques/connaitre-les-maladies-qui-guerissent-sans-antibiotiques.html><http://www.sante.gouv.fr/antibiotiques,2343.html>

Préserver l'efficacité des antibiotiques est de la responsabilité de chacun

