

RHUME ET SYNDROME D'ALLURE GRIPPALE

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Définition

Le rhume est une infection virale aiguë des voies respiratoires supérieures. Il est causé dans plus de 50 % des cas par un rhinovirus. Il existe plus de 100 rhinovirus différents. D'autres virus peuvent causer un rhume, dont le virus respiratoire syncytial (VRS), les virus para-influenza, les coronavirus (ex. : SARS-CoV-2), le métapneumovirus humain, les bocavirus, les adénovirus et les [entérovirus](#).

Le syndrome d'allure grippale (SAG) est aussi une infection virale aiguë des voies respiratoires. Il se manifeste par des symptômes beaucoup plus graves avec des douleurs musculaires, de la fièvre, de la toux et une atteinte importante de l'état général. Il est plus souvent causé par les virus influenza, mais peut aussi être causé par d'autres virus.

Épidémiologie

Les pics épidémiques varient selon la saison. Le rhume, [l'influenza](#) ainsi que le VRS sont courants pendant l'automne et l'hiver, alors que le rhinovirus circule toute l'année, mais sera plus présent à l'automne et au printemps.

Avant l'âge de 2 ans, les enfants attrapent de 8 à 10 rhumes chaque année, surtout pendant la première année de fréquentation d'un service de garde.

Tout le monde est susceptible de contracter un rhume ou un SAG.

Tableau clinique

Il est important de distinguer le rhume du SAG.

Tableau 1 – Symptômes du rhume et du SAG

Symptômes	Rhume	SAG
Fièvre	<ul style="list-style-type: none">• Rare• Les enfants plus jeunes peuvent présenter une fièvre légère sans atteinte de l'état général	<ul style="list-style-type: none">• Fréquente• Température entre 38 °C et 40 °C (entre 100,4 °F et 104 °F)• Début soudain
Toux	<ul style="list-style-type: none">• Fréquente• Légère ou modérée	<ul style="list-style-type: none">• Fréquente• Début soudain
Céphalées	<ul style="list-style-type: none">• Rares	<ul style="list-style-type: none">• Fréquentes• Parfois intenses

Symptômes	Rhume	SAG
Douleurs et courbatures	<ul style="list-style-type: none"> • Rares • Légères 	<ul style="list-style-type: none"> • Fréquentes • Parfois intenses
Fatigue	<ul style="list-style-type: none"> • Fréquente • Légère 	<ul style="list-style-type: none"> • Fréquente • Intense • Durée : quelques jours, parfois plus
Nausées et vomissements	<ul style="list-style-type: none"> • Rares • Légers 	<ul style="list-style-type: none"> • Fréquents, surtout chez les jeunes enfants • Souvent accompagnés de diarrhée et de douleurs au ventre chez les jeunes enfants
Écoulement nasal, congestion du nez et éternuements	<ul style="list-style-type: none"> • Fréquents 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus fréquents chez les jeunes enfants
Mal de gorge	<ul style="list-style-type: none"> • Fréquent 	<ul style="list-style-type: none"> • Fréquent

Complications

Le rhume et le SAG peuvent parfois entraîner des complications comme des [otites moyennes aiguës](#), des sinusites, des [conjonctivites](#), des [bronchiolites](#) avec ou sans bronchospasme, des [pneumonies](#) et des [laryngotrachéites](#). Les complications bactériennes sont rares avec le rhume, mais un peu plus fréquentes avec le SAG.

Durée de la maladie

Le rhume et le SAG ont une durée de 1 à 2 semaines, variable selon l'agent infectieux.

Modes de transmission

La transmission se fait par contact avec des sécrétions respiratoires :

- par contact direct;
- par contact indirect;
- par projection de gouttelettes (surtout en cas de SAG).

Pour plus de détails, voir le [chapitre 2](#).

Période d'incubation

La période d'incubation dure de 1 à 2 jours, mais peut varier selon l'agent infectieux.

Période de contagiosité

De façon générale, la période de contagiosité commence 24 heures avant le début des symptômes et se poursuit jusqu'à 10 jours après le début des symptômes. La contagiosité est habituellement maximale au moment où les symptômes sont les plus importants.

Immunité

L'immunité varie selon le type de virus en cause. Une réinfection est toujours possible.

Il n'existe aucun vaccin contre le rhume.

La vaccination existe contre la [grippe \(influenza\)](#) et est offerte chaque année en automne selon certains critères.

La vaccination contre le SARS-CoV-2 (COVID-19) existe également et est disponible selon certains critères.

Méthodes diagnostiques

— Rhume : tableau clinique.

— SAG :

- tableau clinique;
- investigations au besoin :
 - test d'amplification des acides nucléiques (TAAN) sur les sécrétions nasopharyngées;
 - détection d'antigènes rapide dans les sécrétions nasopharyngées.

Traitement

— **Spécifique**

- Rhume : aucun.
- SAG : généralement aucun. Voir la section « [Grippe](#) » au chapitre 7.

— **De soutien**

- Hydratation.
- Hygiène nasale régulière (lavage nasal avec du sérum physiologique et aspiration des sécrétions nasales). Voir la section « [Hygiène et étiquette respiratoires](#) » au chapitre 4.
- Antipyrétique au besoin.

- Éviter les décongestionnants oraux ou topiques et les médicaments contre la toux parce qu'ils ne sont pas très efficaces et qu'ils peuvent causer une accélération du rythme cardiaque, de l'insomnie, et même la mort chez les jeunes enfants. Depuis l'automne 2008, Santé Canada recommande de ne pas utiliser de médicaments contre la toux et le rhume chez les enfants de moins de 6 ans et de les utiliser avec prudence chez les enfants de plus de 6 ans.

MESURES À PRENDRE

Enquête

Aucune.

Si le sujet présente un diagnostic de grippe confirmé par un test de laboratoire, voir la section « [Grippe](#) » au chapitre 7.

Mesures de contrôle




— Cas

- Un diagnostic de rhume ou de SAG ne justifie pas le retrait du milieu.
- Exclure l'enfant selon les critères énoncés à la figure 1 du [chapitre 3](#).
- Les recommandations actuelles, en l'absence de fièvre, s'appuient sur la présence de symptômes d'infection respiratoire. Ainsi, les bonnes pratiques à adopter sont les suivantes :
 - En cas de toux, mal de gorge, rhinorrhée ou congestion nasale: port du masque pendant toute la durée des symptômes. En présence d'un enfant de moins de 5 ans ou d'un jeune à besoins particuliers qui ne peut pas porter le masque et qui est symptomatique, il est recommandé à toute personne qui en prend soin de porter un masque et de procéder à une hygiène des mains fréquemment.
 - Respect de la distanciation (lorsque possible).
 - Évitement des contacts avec les personnes vulnérables (personnes âgées, immunodéprimées ou atteintes de maladie chronique).
 - Évitement des événements sociaux non essentiels

— Contacts

Dans la mesure du possible, éviter que les bébés de moins de 3 mois soient en contact avec des personnes enrhumées ou présentant un SAG.

Mesures d'hygiène et environnement

Pictogrammes	Références
	<p>Chapitre 4, section « Hygiène des mains ».</p>
	<p>Chapitre 4, section « Hygiène et étiquette respiratoires ».</p>
	<p>Chapitre 4, section « Nettoyage et désinfection des objets, des surfaces et des locaux ».</p> <p>Annexe 3 : Calendrier d'entretien proposé dans les services de garde.</p> <p>Annexe 4 : Calendrier d'entretien proposé dans les écoles primaires et secondaires.</p>

Suivi

Aucun.