

**ansm**

Agence nationale de sécurité du médicament  
et des produits de santé



CONSEILS & PRÉVENTION

## VOUS AVEZ UN RHUME : QUE FAIRE ?

**Conseils pratiques et précautions à prendre vis-à-vis  
de certains médicaments contre le rhume**



BON À SAVOIR

## Le rhume guérit spontanément en 7 à 10 jours **SANS TRAITEMENT**



### QUE FAIRE POUR AMÉLIORER VOTRE CONFORT ?

- ✓ **Humidifiez l'intérieur de votre nez** avec des solutions de lavage adaptés : sérum physiologique, sprays d'eau thermale ou d'eau de mer...
- ✓ **Buvez suffisamment**
- ✓ **Dormez la tête surélevée**
- ✓ **Veillez à maintenir une atmosphère fraîche** (18-20°C) et aérez régulièrement les pièces

**À éviter :** les climatiseurs qui déshumidifient l'air et assèchent les muqueuses nasales, fumer et respirer la fumée des autres

Malgré ces conseils, si vos symptômes ne s'améliorent pas et si vous souhaitez prendre un médicament contre le rhume, voici les informations importantes à connaître avant de prendre un "vasoconstricteur".



Un vasoconstricteur est un médicament qui vise à décongestionner le nez. Il est souvent associé à un antalgique (paracétamol, ibuprofène) ou à un antihistaminique (cétirizine).



## MÉDICAMENTS CONCERNÉS

- ◆ Actifed Lp Rhinite Allergique
- ◆ Actifed Rhume
- ◆ Actifed Rhume jour et nuit
- ◆ Dolirhume Paracétamol et Pseudoéphédrine
- ◆ Dolirhumepro Paracétamol Pseudoéphédrine et Doxylamine
- ◆ Humex Rhume
- ◆ Nurofen Rhume
- ◆ Rhinadvil Rhume Ibuprofène/ Pseudoéphédrine
- ◆ Rhinadvilcaps Rhume Ibuprofène/ Pseudoéphédrine
- ◆ Rhinureflex
- ◆ Rhumagrip



## LES VASOCONSTRICTEURS EXPOSENT AUX RISQUES SUIVANTS

- ◆ **Accident vasculaire cérébral (AVC) :** déformation de la bouche, faiblesse d'un côté du corps, bras ou jambe, troubles de la parole, troubles de l'équilibre, maux de tête intenses ou baisse de la vision
- ◆ **Troubles cardiaques tels qu'infarctus du myocarde :** douleur thoracique comme un étau qui peut s'étendre dans les mâchoires, le bras gauche ou les 2 bras et le dos, pâleur, malaise, sueurs, essoufflement, nausées, angoisse, fatigue inexpliquée
- ◆ **Tension artérielle élevée**
- ◆ **Convulsions**
- ◆ **Hémorragie gastro-intestinale :** rejet de sang par la bouche ou dans les selles, coloration des selles en noir
- ◆ **Réactions cutanées graves :** rougeur de la peau se généralisant à tout le corps, associée à des pustules et pouvant être accompagnée de fièvre

Ces effets indésirables peuvent survenir quelles que soient la dose et la durée du traitement.

**SI VOUS RESSENTEZ L'UN DE CES EFFETS INDÉSIRABLES,  
ARRÊTEZ VOTRE TRAITEMENT ET CONTACTEZ IMMÉDIATEMENT  
UN MÉDECIN**

# VOUS SOUHAITEZ PRENDRE UN MÉDICAMENT VASOCONSTRICTEUR CONTRE LE RHUME ? RESPECTEZ LES PRÉCAUTIONS SUIVANTES

- ✓ **La posologie de votre médicament** [.....] **est de ..... comprimé(s) par jour et ..... le soir.**
- ✓ **Il ne doit pas être utilisé pendant plus de 5 jours.**
- ✓ **Il ne doit pas être utilisé chez l'enfant de moins de 15 ans**
- ✓ **Il ne doit pas être utilisé chez la femme enceinte ou au cours de l'allaitement**
- ✓ **Ne pas associer avec un autre médicament contenant un autre vasoconstricteur (par voie orale ou nasale)**
- ✓ **Ne pas associer avec un autre médicament contenant du paracétamol, de l'ibuprofène ou de la cétirizine**



**En cas de doute, pensez à consulter la notice du médicament.**

**Si les symptômes persistent ou en cas d'absence d'amélioration au bout de 5 jours, consultez un médecin.**

➔ Pour en savoir plus : rendez-vous sur [ansm.sante.fr](https://ansm.sante.fr)

➔ Pour vous informer sur les médicaments :  
<http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/>

➔ Pour déclarer tout effet indésirable :  
[www.signalement-sante.gouv.fr](http://www.signalement-sante.gouv.fr)

**Contre le rhume et sa rechute, pensez à :**



Vous laver  
les mains  
régulièrement



Utiliser  
un mouchoir à  
usage unique



Tousser et éternuer  
dans votre coude



Porter un masque  
jetable lorsque  
vous êtes malade