

Beaucoup d'infections guérissent spontanément sans antibiotiques



Votre corps se remet de lui-même des infections les plus ordinaires

Les défenses immunitaires de votre corps sont efficaces contre un grand nombre d'infections, qu'elles soient d'origine virale ou bactérienne. Sur la page opposée de ce dépliant, vous trouverez de bons conseils sur la manière dont vous pouvez soulager les symptômes.

Les antibiotiques sont efficaces uniquement contre les bactéries – pas les virus

De nombreuses infections d'origine virale présentent les mêmes symptômes, et elles durent aussi longtemps que les infections d'origine bactérienne. Le rhume, la grippe, la conjonctivite, la toux et le mal de gorge, les otites et les sinusites sont souvent causés par des virus.

Les antibiotiques désignent une catégorie de différents types de médicaments utilisés pour lutter contre les infections. L'antibiotique le plus connu est la pénicilline.

Ces infections virales guérissent d'elles-mêmes sans traitement antibiotique. Vous ne guérirez pas plus vite en prenant des antibiotiques contre une infection virale. En revanche, vous risquez d'avoir des effets secondaires comme la diarrhée, des douleurs d'estomac ou des éruptions cutanées. Votre corps héberge des bactéries utiles qui sont détruites par les antibiotiques, laissant ainsi la place à des bactéries pathogènes ou des champignons qui peuvent vous rendre malade.

C'est pour cela que vous ne devez pas prendre d'antibiotiques « au cas où » mais seulement en cas de besoin.

Les bactéries résistantes – est-ce un problème au Danemark ?

Les bactéries résistantes sont dénommées ainsi car elles résistent aux antibiotiques. Le développement de ces bactéries s'explique par le fait qu'elles s'habituent aux antibiotiques. Plus on utilise d'antibiotiques, plus ces bactéries se développent.

Dans de nombreux pays étrangers, les bactéries résistantes aux antibiotiques se sont généralisées. Aussi, si vous avez été malade dans un pays étranger ou juste après votre retour, vous devez le dire à votre médecin.

Les bactéries résistantes représentent un problème croissant au Danemark. Il est possible que des infections ordinaires exigeant un traitement antibiotique ne puissent pas être traitées parce qu'il n'existe pas d'antibiotiques capables de tuer ces bactéries résistantes.

En cas de traitement antibiotique

Différents antibiotiques agissent de manière différente selon les bactéries. Il n'existe pas d'antibiotique capable d'agir sur toutes les bactéries. Pour cette raison, ne prenez que les antibiotiques prescrits par votre médecin. C'est lui qui choisit le traitement antibiotique qui vous convient, selon le type de bactérie à supprimer et la partie du corps où se loge l'infection. Le médecin peut aussi décider de faire un prélèvement pour vérifier si l'infection est bactérienne, auquel cas il déterminera l'antibiotique à utiliser.

Lorsque vous avez un traitement antibiotique, vous devez suivre la prescription jusqu'au bout. Même si vous vous sentez bien, vous devez suivre tout le traitement. S'il reste dans la boîte des médicaments que vous n'avez pas utilisés, vous pouvez les rapporter à la pharmacie. Ne prenez pas d'antibiotiques provenant d'autres personnes, et ne donnez pas non plus vos antibiotiques.

Comment éviter la contagion

Vous pouvez réduire le risque d'infection ou de contagion en vous lavant les mains souvent et soigneusement avec du savon, ou en vous désinfectant les mains avec une solution hydroalcoolique. Utilisez une serviette propre que vous garderez pour vous, si vous êtes malade ou en contact avec des personnes malades. Il est fortement recommandé d'éternuer ou de tousser dans un mouchoir en papier, ou éventuellement dans sa manche. Lavez-vous les mains ou utilisez un désinfectant hydroalcoolique si vous éternuez dans vos mains.

Pour en savoir plus

Si vous souhaitez en savoir plus sur les infections et l'utilisation des antibiotiques, vous pouvez par exemple consulter patienthaandbogen.dk et antibiotikaellerej.dk

Conseils utiles en cas d'infections qui ne nécessitent que rarement des antibiotiques

Rhume

Le rhume est toujours causé par un virus. Il peut persister pendant deux semaines.

- Pensez à boire et à vous reposer suffisamment.
- Si vous avez le nez bouché, vous pouvez essayer de soulager les symptômes en :
 - utilisant un spray ou une solution saline*
 - utilisant un spray ou une solution nasale vendus sans ordonnance pour décongestionner le nez (à utiliser pendant 10 jours au maximum, une utilisation prolongée ou fréquente pouvant aggraver l'inflammation de la muqueuse nasale).
 - Surélever la tête du lit lorsque vous êtes en position allongée**.
- Lisez également les paragraphes sur l'angine et la toux.

Grippe

La grippe est toujours causée par un virus. Elle peut persister pendant deux semaines.

- Pensez à vous reposer.
- Pensez également à boire, en particulier si la fièvre est forte.
- Essayez de refroidir le corps (en portant des vêtements légers, en dormant avec un drap au lieu d'une couette ou d'une couverture, en utilisant des serviettes fraîches).
- Vous pouvez prendre des analgésiques vendus sans ordonnance (de type paracétamol) pour soulager la douleur.

Toux

Fréquente en cas de rhume notamment, la toux peut persister pendant plusieurs semaines.

- L'effet d'un sirop contre la toux reste limité.
- Des pastilles pour la gorge et des boissons chaudes peuvent éventuellement soulager la douleur.
- Pensez à boire suffisamment. Cela peut calmer une toux sèche ou aider à expectorer les glaires.
- Essayez de surélever la tête du lit lorsque vous êtes en position allongée**.

Yeux rouges/purulents (conjonctivite)

La plupart des conjonctivites sont causées par un virus et restent bénignes. Elles guérissent spontanément sans antibiotiques. Les enfants enrhumés sont les plus touchés.

- Nettoyez chaque œil avec un tampon d'ouate trempé dans de l'eau tiède (de préférence salée*) plusieurs fois par jour. Prenez un nouveau tampon d'ouate pour chaque œil.
- Vous pouvez également utiliser un collyre contenant une solution saline*.
- Si l'enfant présente une conjonctivite bénigne, il peut aller à la crèche ou à l'école. En cas de sensibilité à la lumière, d'écoulement purulent important ou de troubles généraux, il est nécessaire de soigner l'enfant en lui administrant un collyre pendant 2 jours au moins ; avant de retourner à la crèche ou à l'école, les symptômes doivent avoir disparu.

Mal de gorge (angine)

Dans 2 cas sur 3, l'angine est due à un virus.

- Pensez à boire et à vous reposer suffisamment.
- Des pastilles pour la gorge et des boissons chaudes peuvent éventuellement calmer la douleur.
- Vous pouvez prendre des analgésiques vendus sans ordonnance (de type paracétamol) pour soulager la douleur.

Douleurs d'oreilles (otite)

Les otites sont le plus souvent causées par des virus, mais elles peuvent aussi être d'origine bactérienne.

Elles sont très courantes chez les jeunes enfants, en cas de rhume notamment.

- Essayez de soulager les douleurs d'oreilles en surélevant la tête du lit**.
- Vous pouvez prendre des analgésiques vendus sans ordonnance (de type paracétamol) pour soulager la douleur.
- Décongestionner le nez peut aussi soulager la douleur.
Lire le paragraphe sur le rhume.
- Pensez à boire et à vous reposer suffisamment.

Sinus douloureux (sinusite)

Les sinusites sont souvent d'origine virale. Elles peuvent persister pendant plusieurs semaines.

- Cela peut aider de nettoyer le nez avec une solution saline* deux fois par jour. Utilisez éventuellement une douche nasale. Elle peut contribuer à diminuer l'inflammation de la muqueuse nasale et améliorer le passage entre les sinus et le nez. Vous pouvez également utiliser un spray ou une solution nasale vendus sans ordonnance pour décongestionner le nez (à utiliser pendant 10 jours au maximum, l'utilisation prolongée ou fréquente pouvant aggraver l'inflammation de la muqueuse nasale).
- Essayez de surélever la tête du lit lorsque vous êtes en position allongée**.
- Pensez à boire et à vous reposer suffisamment.
- Vous pouvez prendre des analgésiques vendus sans ordonnance (de type paracétamol) pour soulager la douleur.

Contactez votre médecin si vous ne vous sentez pas mieux ou si votre état s'aggrave. Soyez particulièrement attentif aux symptômes chez le nourrisson ou le très jeune enfant, et contactez le médecin au besoin.

Si vous utilisez des médicaments vendus sans ordonnance :

Suivez toujours la posologie indiquée sur l'emballage ou les conseils de votre médecin.

Les médicaments sont déconseillés pour les enfants de moins de 2 ans sans avis médical.

* Vous pouvez acheter une solution saline stérile, mais vous pouvez aussi la faire vous-même en versant une c. à café de sel rase dans ½ litre d'eau bouillante. Laissez l'eau refroidir avant utilisation.

** La tête du lit peut être surélevée en plaçant des cales ou des livres sous les pieds du lit ou en glissant des serviettes pliées ou des coussins sous le matelas ou l'oreiller.

Pensez-y :

- **La plupart des infections ordinaires n'ont pas besoin d'être soignées avec des antibiotiques, elles guérissent spontanément.**
- **Vous ne devez pas prendre d'antibiotique « au cas où ».**
- **Si vous prenez des antibiotiques alors que vous avez une infection virale, vous ne réduisez pas la durée de la maladie mais vous risquez d'avoir des effets secondaires.**
- **Plus on prend d'antibiotiques, et plus on risque de laisser se développer des bactéries résistantes aux antibiotiques.**
- **Prenez votre température avant de contacter votre médecin si vous avez des symptômes d'infection.**
- **Lorsque votre médecin vous prescrit des antibiotiques, vous devez suivre la prescription jusqu'au bout.**
- **Ne prenez que les antibiotiques prescrits par votre médecin.**
- **S'il reste dans la boîte des médicaments que vous n'avez pas utilisés, vous pouvez les rapporter à la pharmacie.**
- **Certains médicaments vendus sans ordonnance peuvent soulager les maux. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.**