

En utilisant mal une ressource,
elle devient inefficace !

Rhume ou grippe ? Pas d'antibiotiques !

zöcreation.net



Une initiative européenne
en matière de santé.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la Santé

Division de la Médecine Préventive

Rhume ou grippe ? Pas d'antibiotiques !

Une maladie infectieuse peut être provoquée par un VIRUS, par une BACTÉRIE, ou d'autres micro-organismes. Les **antibiotiques** tuent les **bactéries**, mais ils n'ont aucune efficacité contre les virus.

Or, **la plupart des infections** dont nous souffrons au quotidien, comme le refroidissement ou la grippe par exemple, sont **virales**.

Face à une infection virale, les antibiotiques ne font ni baisser la fièvre, ni guérir plus vite, car ils sont inefficaces contre les virus. Ils ne préviennent pas non plus une contagion par un virus ou une bactérie.

La plupart des infections virales, comme par exemple les rhumes, les angines, la toux banale ou la grippe, guérissent d'elles-mêmes spontanément.

En attendant, on peut soulager leurs symptômes avec les moyens et médicaments classiquement utilisés contre la fièvre et la douleur.

Il est à rappeler que la meilleure protection contre la grippe saisonnière est la vaccination annuelle, généralement en automne.

Les bactéries deviennent de plus en plus résistantes aux antibiotiques !

Les antibiotiques permettent de guérir beaucoup d'infections graves causées par des **bactéries**.

Malheureusement, suite à la **surconsommation** et **au mauvais usage des antibiotiques**, de nouvelles variétés de bactéries résistantes sont en train d'apparaître. Il arrive de plus en plus fréquemment que les médecins soient obligés de prescrire deux à trois traitements différents avant de réussir à enrayer une infection bactérienne.

En donnant des antibiotiques par exemple aux enfants souffrant d'un rhume ou d'une simple toux, lorsqu'ils sont d'origine virale, vous favorisez le développement de bactéries résistantes aux antibiotiques.

Si le phénomène de résistance se poursuit, il sera de plus en plus difficile de combattre efficacement certaines maladies bactériennes graves dans le futur.



Comment prévenir

les risques d'infections et préserver l'efficacité des antibiotiques ?

1. Respectez les **GESTES D'HYGIÈNE ÉLÉMENTAIRE** et limitez ainsi les risques d'infections.



A

Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour, avec de l'eau et du savon pendant 30 secondes au moins.



B

Mettez un mouchoir devant la bouche et le nez quand vous toussiez ou éternuez, et lavez-vous les mains après. Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, toussiez ou éternuez dans le creux de votre coude.



C

Utilisez toujours un mouchoir en papier et jetez ce dernier à la poubelle directement après usage.

2. Prenez des antibiotiques **SEULEMENT DANS LE CAS D'UNE INFECTION BACTÉRIENNE** avérée et selon le conseil d'utilisation de votre médecin.

Quand

prendre des antibiotiques ?

Dans le cas d'une **infection bactérienne grave**, comme une **pneumonie** ou l'**infection d'une plaie** par exemple, les **antibiotiques** sont évidemment nécessaires et sauvent des vies.

Seul votre médecin saura juger si une prise d'antibiotiques est nécessaire en fonction du type de maladie dont vous souffrez. Pour détecter par exemple si une angine est d'origine virale ou bactérienne, votre médecin peut utiliser un Test de Diagnostic Rapide tout à fait indolore lors de la consultation, qui lui permettra de vous prescrire un antibiotique s'il le faut et de s'en abstenir en cas d'infection virale.

Comment

prendre les antibiotiques ?

Il est important de demander conseil à votre médecin et à votre pharmacien.

- **Respectez la posologie prescrite :**

Votre médecin et votre pharmacien vous donneront les conseils d'utilisation de l'antibiotique (nombre de prises par journée, durée du traitement, avant, pendant ou après le repas, etc.). Leurs recommandations permettront de rendre votre antibiotique pleinement efficace. La prise d'antibiotiques constitue un traitement complet permettant de combattre progressivement votre infection. L'oubli d'une prise pourrait allonger inutilement la durée nécessaire de votre traitement suite à une infection qui persisterait.

- **N'arrêtez pas trop tôt :**

Terminez votre cure d'antibiotiques même si vous vous sentez déjà mieux après quelques jours. C'est important parce que les bactéries ne sont détruites que peu à peu. La durée du traitement peut en effet varier en fonction du type d'infection, de votre état de santé propre et en fonction de la classe d'antibiotique utilisée.

- **Ne réutilisez pas les antibiotiques :**

Ne gardez jamais des restes d'antibiotiques dans votre pharmacie familiale pour les réutiliser une prochaine fois. Rapportez-les chez votre pharmacien.

SUIVEZ TOUJOURS LES CONSEILS DE VOTRE MÉDECIN ET DE VOTRE PHARMACIEN.

Et si vous êtes tombé(e) malade, voici quelques conseils pour faciliter votre guérison :

- Reposez-vous
- Aérez régulièrement les pièces de votre habitation
- Buvez en quantité suffisante (eau, tisanes)
- Mangez sainement (repas riches en vitamines, fruits et légumes)
- Utilisez des antipyrétiques et des analgésiques en cas de fièvre et de douleur, conformément aux conseils de votre médecin
- Respectez strictement les règles d'hygiène élémentaires énumérées ci-haut
- En cas de maladie contagieuse, évitez le contact avec d'autres personnes.



Pour en savoir plus :

Ministère de la Santé - Direction de la Santé

Division de la Médecine Préventive - Villa Louvigny L-2120 Luxembourg

Tél.: 247-85560 ou 247-85569 (commandes)

www.sante.lu ou **antibiotic.ecdc.europa.eu**