

Dernière mise à jour : novembre 2024

## Traitement du rhume pendant la grossesse et l'allaitement

Rédigé par la D<sup>re</sup> Tali Bogler et revu par l'équipe de révision médicale de First Exposure.

Ces renseignements sont à jour en date de la dernière mise à jour indiquée ci-dessus. Il vous est recommandé de vérifier si des mises à jour plus récentes ont été effectuées et publiées sur le site Web.

**Pour plus d'information et des liens vers d'autres ressources, visitez [firstexposure.ca/traitement-du-rhume-pendant-la-grossesse-et-lallaitement/](https://firstexposure.ca/traitement-du-rhume-pendant-la-grossesse-et-lallaitement/) ou scannez le code QR.**



### Scénario clinique

Je suis enceinte de mon deuxième bébé. Mon aîné est à la garderie et revient souvent à la maison avec le nez qui coule ou une toux. Je ressens à présent les symptômes du rhume et je me demande quels médicaments sans ordonnance je peux prendre pendant la grossesse. Qu'en est-il si j'allaite?

### Q. Qu'est-ce que le rhume?

**R.** Les infections virales des voies respiratoires supérieures (IVRS), également appelées rhume, commencent habituellement par des maux de tête, des éternuements et des maux de gorge. Ces symptômes sont accompagnés d'un écoulement nasal ou d'une congestion nasale, de toux et d'une sensation générale de malaise. Le rhume est causé par différents types de virus, dont les rhinovirus, qui sont les plus courants. En général, il s'agit d'une affection qui disparaît spontanément sans traitement. Il est différent de la grippe (causée par le virus de la grippe), qui commence habituellement par une fièvre soudaine, des maux de tête, une toux, un mal de gorge, des douleurs musculaires, une obstruction nasale légère, une faiblesse et une perte d'appétit. Cliquez sur le lien vers le Centre de contrôle et de prévention des maladies (CDC) des États-Unis pour mieux connaître la différence entre le rhume et la grippe (ressource en anglais) [[CDC Cold vs Flu](#)] ainsi qu'entre la grippe et la COVID-19 (ressource en anglais) [[CDC Flu vs COVID 19](#)]. Une revue de la grippe et du [vaccin antigrippal](#) pendant la grossesse fait l'objet d'un sujet de santé distinct.

Veillez communiquer avec un prestataire de soins de santé si vous ne vous sentez pas bien, notamment si vos symptômes s'aggravent ou ne disparaissent pas en

quelques jours, si vous avez de la fièvre, si vos sécrétions nasales deviennent jaunes ou vertes, ou si vous avez une toux persistante.

### **Q. Est-on plus susceptible d'attraper le rhume pendant la grossesse?**

**R.** La grossesse n'augmente pas le risque d'attraper le rhume. Les adultes non enceintes présentent les mêmes symptômes que les adultes enceintes. La grossesse entraîne des changements immunitaires et physiques, p. ex. à mesure que le bébé grandit, l'utérus comprime le diaphragme et les poumons, ce qui peut rendre la respiration plus difficile. Certains symptômes du rhume (comme la toux et la congestion nasale) peuvent donc s'aggraver pendant cette période.

### **Q. Quels sont les traitements les plus courants prescrits aux personnes non enceintes et enceintes pour traiter les symptômes du rhume?**

**R.** Le repos, l'hydratation (boire de l'eau ou des boissons non alcoolisées) et d'autres traitements conservateurs comme l'inhalation de vapeur, les liquides chauds et le miel sont souvent conseillés. Le miel (pasteurisé ou non) est sans danger pour la grossesse, ainsi qu'un vaporisateur nasal d'eau salée. Les pastilles pour la gorge ne devraient pas poser de problème. Il suffit de veiller à respecter les instructions sur l'emballage et d'éviter d'en abuser. L'acétaminophène (tylenol) est considéré comme l'option de première ligne pour traiter la douleur ou la fièvre pendant la grossesse et peut être utilisé au besoin, sans dépasser la posologie indiquée sur l'emballage.

Le traitement du rhume vise à en soulager les symptômes. Il existe une série de médicaments sans ordonnance pour soigner le rhume. La plupart contiennent au moins un des cinq principaux ingrédients ci-après, qu'ils soient utilisés séparément ou en association :

*\*Cliquez sur le médicament concerné pour voir sa forme pharmaceutique et lire les informations sur son innocuité pendant la grossesse ou la lactation.*

1. Antitussif pour soigner ou calmer la toux : [dextrométhorpane](#)
2. Décongestionnants pour le nez bouché ou la congestion nasale : [phényléphrine](#), [pseudoéphédrine](#), [oxymétazoline], [xylométazoline]
3. Antihistaminiques pour l'écoulement nasal, les yeux qui piquent ou le larmolement : [diphénhydramine], [chlorphéniramine], [phéniramine]
4. Expectorant pour fluidifier le mucus et faciliter l'expectoration : [guaifénésine](#)
5. Analgésique pour la douleur et la fièvre : [acétaminophène]

Après un examen des décongestionnants, la Food & Drug Administration (des États-Unis) a déclaré que « les données scientifiques actuelles ne permettent pas d'affirmer que la posologie recommandée pour la phényléphrine administrée par voie orale est efficace en tant que décongestionnant nasal ».

La prise à court terme de ces médicaments ne semble pas présenter de risques accrus pour la grossesse. Pour plus de détails sur chaque médicament, y compris des renseignements sur les fausses couches, l'issue de la grossesse et les malformations

congénitales, veuillez vous reporter aux pages des médicaments spécifiques. Les personnes enceintes devraient se limiter aux médicaments qui ont le moins d'ingrédients et, si possible, dont les ingrédients traitent strictement le symptôme en question. Si vous devez acheter du sirop contre la toux, il est également important d'en choisir un qui ne contient pas d'alcool (éthanol). Veuillez à lire les étiquettes de tous les produits et si vous avez des questions ou des préoccupations, discutez-en avec un·e pharmacien·ne, un prestataire de soins de grossesse ou un autre prestataire de soins de santé. Veuillez consulter notre page sur les ressources pour savoir comment identifier [les ingrédients actifs contenus dans les produits](#) et notre page [Expositions A-Z](#) pour obtenir des renseignements à ce sujet.

**Q. Peut-on prendre des médicaments sans ordonnance contre le rhume lorsqu'on essaie de concevoir?**

**R.** Les médicaments sans ordonnance contre le rhume, surtout les plus courants mentionnés ci-dessus, ne devraient pas réduire les chances de concevoir.

**Q. La prise de médicaments sans ordonnance contre le rhume pendant la grossesse augmente-t-elle le risque de fausse couche?**

**R.** 15 % à 20 % des grossesses (soit 1 sur 5) sont interrompues par une fausse couche. Aucun des médicaments susmentionnés ne présente un risque de fausse couche supérieur au risque de base.

**Q. La prise de médicaments sans ordonnance contre le rhume pendant la grossesse augmente-t-elle le risque de malformations congénitales?**

**R.** Le risque de base de malformations congénitales sévères au Canada est de 3 % à 5 %. Cela signifie que 3 à 5 bébés sur 100, nés dans la population générale au Canada, présentent une malformation congénitale majeure. Selon plusieurs études, les médicaments contre le rhume ne devraient pas augmenter le risque de malformations congénitales au-delà du risque de base. Les pages consacrées aux médicaments porteront sur les risques spécifiques à chacun d'entre eux.

**Q. La prise de médicaments sans ordonnance contre le rhume pendant la grossesse augmente-t-elle le risque d'autres effets néfastes?**

**R.** On ne dispose d'aucune donnée faisant état d'un risque accru de fausse couche, de prématurité (accouchement avant 37 semaines de grossesse) ou de mortinaissance (mort d'un bébé avant ou pendant l'accouchement) liée à la prise de ces médicaments pendant la grossesse. Les décongestionnants peuvent entraîner un rétrécissement des vaisseaux sanguins et on ignore s'ils peuvent donc provoquer une diminution du flux sanguin vers le placenta. Il convient donc d'éviter d'en prendre régulièrement (à long terme).

**Q. Est-il conseillé de prendre des médicaments sans ordonnance contre le rhume pendant l'allaitement?**

**R.** En général, la prise à court terme de médicaments contre le rhume est sans danger pour l'enfant allaité. Cependant, les décongestionnants, comme la

phényléphrine et la pseudoéphédrine, pris par voie orale (par la bouche) peuvent diminuer la production de lait. Le mieux serait donc d'éviter d'en prendre au cours des 1 à 2 premiers mois de l'allaitement. Il en va de même pour les personnes préoccupées par leur production de lait.

**Q. Existe-t-il des moyens de prévenir le rhume pendant la grossesse?**

**R.** Les moyens les plus efficaces de prévenir le rhume consistent à se laver les mains, à éviter de se toucher le visage et, si possible, à éviter les personnes malades.

**Q. Avez-vous des conseils à donner à une population particulière?**

**R.** L'accès aux soins de santé et aux traitements peut considérablement varier d'une population à l'autre, d'où des disparités dans la gestion des symptômes du rhume pendant la grossesse. Pour résoudre les problèmes d'équité, des efforts doivent être déployés à plusieurs niveaux afin que toutes les personnes enceintes aient accès à des soins et à des traitements appropriés.



**EST-CE UN RHUME OU UNE GRIPPE?**

SIGNES ET SYMPTÔMES	RHUME	GRIPPE
Apparition des symptômes	Graduel	Soudain
Fièvre	Rare	Fréquent
Courbatures	Léger	Fréquent
Frissons	Peu courant	Assez courant
Fatigue, faiblesse	Parfois	Fréquent
Éternuement	Courant	Parfois
Gêne thoracique, toux	Léger à modéré	Courant
Nez bouché	Courant	Parfois
Mal de gorge	Courant	Parfois
Maux de tête	Rare	Courant

#SOIGNER LA GRIPPE 

Source : <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm>

### **À propos des spécialistes médicaux First Exposure**

D<sup>re</sup> Tali Bogler, MD, CCFP, MScCH, est conseillère médicale à First Exposure, médecin de famille et directrice du service de médecine familiale obstétrique à l'Hôpital St. Michael's, professeure adjointe au Département de médecine familiale et communautaire et chercheuse au Li Ka Shing Knowledge Institute.

### **Principales ressources bibliographiques**

Pour une liste complète des ressources, veuillez visiter le site Web [firstexposure.ca/traitement-du-rhume-pendant-la-grossesse-et-lallaitement/](http://firstexposure.ca/traitement-du-rhume-pendant-la-grossesse-et-lallaitement/)

### **Clause de non-responsabilité**

Les renseignements fournis sont l'avis de spécialistes médicaux de First Exposure. Ils ne sont destinés à servir qu'à titre d'information et ne remplacent pas les soins médicaux et les avis des prestataires de soins de santé. Veuillez contacter votre prestataire de soins de santé si vous avez des préoccupations ou pour discuter de toute question qui vous semble pertinente ou qui l'est pour votre enfant. En cas d'urgence, veuillez vous rendre à l'urgence ou appeler le 911.

Si vous n'avez pas de prestataire de soins de santé, veuillez vous reporter à ce qui suit : [firstexposure.ca/comment-faire](http://firstexposure.ca/comment-faire)