

## **Maladies de l'hiver : enceinte, quand dois-je consulter ?**

Enceinte, vous avez un petit rhume ? On fait le point avec une spécialiste sur les symptômes qui doivent faire l'objet d'une consultation

### **ENCEINTE, J'AI UN RHUME : COMMENT RÉAGIR ?**

En cas de rhume (ou de rhinopharyngite, c'est la même maladie), on reste attentive aux symptômes : si le nez est bouché, s'il coule, s'il démange... On se contente de se nettoyer le nez avec du sérum physiologique, par exemple deux fois par jour

Si la rhinite s'accompagne de maux de tête, on peut prendre du paracétamol - maximum 3 grammes par jour. On évite autant que possible l'auto-médication sans avis médical : les huiles essentielles, par exemple, sont à exclure. Enfin, inutile de piocher dans son stock d'antibiotiques : ils ne luttent que contre les bactéries tandis que le rhume est d'origine virale ! Le conseil du médecin : " attention à ce que le rhume ne s'aggrave pas ! Pour guérir au plus vite, optez pour des mesures de prévention faciles à mettre en place : lavez-vous les mains plusieurs fois par jour, portez des gants dans les transports en commun, évitez les lieux publics très fréquentés - supermarchés, centres commerciaux... "

### **ENCEINTE, J'AI LA GRIPPE : QUE FAIRE ?**

Attention ! Chez une femme enceinte, une grippe n'est jamais anodine. En effet : le virus de la grippe s'attaque à un système immunitaire déjà affaibli par la grossesse, et les conséquences (une pneumopathie, par exemple) peuvent être gravissimes pour la mère et l'enfant ! Dès l'apparition des premiers symptômes grippaux (une hausse de la température, une toux sèche, des douleurs musculaires semblables à des courbatures) il est donc indispensable de prendre rendez-vous chez son médecin généraliste ou gynécologue - sans tarder. Le conseil du médecin : " la vaccination contre la grippe est fortement recommandée pendant la grossesse ! Entre octobre et février, les femmes enceintes peuvent obtenir un bon auprès de leur médecin traitant ou gynécologue au lieu de se faire vacciner gratuitement contre la grippe en pharmacie ou au cabinet médical. "

### **MALADIES DE L'HIVER : LA FIÈVRE, UN SYMPTÔME À NE PAS IGNORER**

Vous êtes enceinte et vous souffrez d'un petit rhume, d'un petit mal de gorge, d'une petite sinusite ? Attention : " le " symptôme à surveiller pendant la grossesse, c'est la fièvre. " Prenez votre température chaque jour, le matin idéalement : si votre fièvre dépasse 38°C, vous devez aller chez le médecin - ou même aux Urgences si votre fièvre est plus élevée encore. "

En effet : une fièvre supérieure à 38°C (associée à une fatigue qui persiste ou à des maux de dos ou à des douleurs lors de la miction...) peut constituer un signal d'alarme indiquant une maladie liée à la grossesse ou (pire !) une souffrance du fœtus pouvant conduire à des

conséquences dramatiques... Le conseil du médecin : " n'ayez pas peur de passer un petit coup de téléphone à votre médecin en cas de fièvre supérieure à 38°C : mieux vaut s'inquiéter pour rien que passer à côté d'un problème sérieux... "

**Merci au Dr. Pia de Reilhac, gynécologue-obstétricienne et présidente de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM).**