



La bronchite, sans broncher!

Chaque année, 10 millions de personnes sont atteintes de bronchite aiguë. **Banale, cette inflammation des bronches disparaît souvent spontanément sans traitement spécifique.** Prudence toutefois chez les petits asthmatiques ou les enfants sujets aux maladies pulmonaires.

GLOBULX
la santé, c'est un plaisir
Partagez avec votre enfant notre rendez-vous santé GLOBULX du mois : l'univers illustré d'Eliot pour les enfants et des informations et des conseils pour les parents.

La bronchite aiguë est une inflammation ou une irritation des bronches, qui survient fréquemment à l'automne. Banale et souvent bénigne, la bronchite aiguë est dans 90 % des cas d'origine virale. Elle est souvent associée ou précédée d'une rhinite, d'une pharyngite ou d'une laryngite.

Bronchite ou pas ?

La bronchite aiguë survient souvent de façon brusque, d'où son nom par opposition à la bronchite chronique. Elle se manifeste par une toux importante, persistante, majorée la nuit, en position couchée. La toux est d'abord sèche et devient grasse en 2 à 3 jours. Votre enfant peut également se plaindre d'une sensation de brûlure dans la poitrine, notamment lorsqu'il respire ou lorsqu'il tousse. D'autres signes peuvent être associés : fièvre modérée (moins de 38,5°) et variable au cours de la journée, courbatures, maux de tête, maux de gorge.

Antibiotiques, oui ou non ?

Dans la majorité des cas, les bronchites aiguës guérissent spontanément en 5 à 10 jours. Pendant sa maladie, votre médecin cherchera alors à soulager votre enfant en atténuant les symptômes : il lui prescrira donc des médicaments contre la toux, antipyrétiques et/ou antalgiques pour lutter contre la fièvre et/ou la douleur, lavages de nez... Inutile donc de passer par la case antibiotiques, car le plus souvent la bronchite est virale ! À ce sujet, il est bon d'insister et de rappeler que les antibiotiques sont ineffi-

1 " C'est quoi une bronchite ?

La bronchite est, comme son nom l'indique, une maladie des bronches. Situées dans les poumons, les bronches transportent l'air que tu respirez. Dans le cas d'une bronchite, tu as alors du mal à respirer car les bronches ne permettent plus à l'air de circuler normalement et les globules rouges sont moins bien oxygénés.

2 " Comment ça s'attrape ?

Ce sont principalement des virus qui sont responsables des bronchites. Le plus souvent en suspension dans l'air, ils entrent dans ton corps par les bronches pour s'y installer et te rendre malade.

3 " Comment on sait que l'on a une bronchite ?

Tu tousses et ta respiration devient douloureuse. Tu as également un peu de fièvre, mal à la tête et tu es fatigué. Les bronchites se déclarent souvent à l'automne ou en hiver, après un rhume.

4 " Que dois-je faire, si j'ai une bronchite ?

Il faut aller consulter ton médecin. Il te prescrira des médicaments uniquement contre la douleur et la toux. Si ça t'arrive souvent, il peut aussi t'envoyer voir un pneumologue, un autre médecin, spécialiste des poumons, qui te fera des tests pour contrôler le passage de l'air dans tes bronches.

5 " Et ça se guérit ?

Oui au bout d'une dizaine de jours environ. Et ce sont tes propres globules blancs qui vont se charger d'éliminer les virus responsables de la maladie. C'est pourquoi d'ailleurs les antibiotiques ne sont pas prescrits la plupart du temps.

6 " Qu'est-ce qu'il faut faire pour ne pas attraper une bronchite ?

Il est d'abord très important de ne pas être dans des endroits enfumés ou pollués car cela fragilise les bronches. Ensuite, c'est une maladie contagieuse, c'est-à-dire qu'elle peut se transmettre. Donc, pour éviter de tomber malade, il faut régulièrement se laver les mains, ventiler les pièces, utiliser des mouchoirs à usage unique, etc.

caces sur les virus, ils n'agissent que sur les bactéries et les bacilles. Toutefois, selon la persistance ou encore l'aggravation des signes cliniques ou bien face à un enfant fragile (asthme, maladies respiratoires), **votre médecin pourra alors vous prescrire un antibiotique afin d'éviter toute surinfection bactérienne.**

Les bons gestes

- **Aérez régulièrement sa chambre** et pensez à humidifier la pièce si l'atmosphère est sèche (dans l'idéal la température doit être comprise entre 18 °C et 20 °C).
- **Donnez-lui souvent à boire**, de l'eau de préférence ou encore une tisane ou un bouillon car les

infections virales ont tendance à déshydrater l'organisme. Si la toux prédomine la nuit, proposez à votre enfant de dormir légèrement surélevé avec un coussin.

- **Abstenez-vous** de fumer dans la maison car le tabagisme passif irrite les bronches

NATHALIE GIRAUDEAU



à savoir

Pour aider votre enfant à mieux respirer, pensez à déposer sur son oreiller quelques gouttes d'huiles essentielles comme eucalyptus, cyprès, saro qui agiront pendant la nuit.