

Maladies et lésions

Le rhume

Sur cette page

[Qu'est-ce que le rhume?](#)

[Quels sont les symptômes du rhume?](#)

[Peut-on être infecté par un virus du rhume sans en montrer les symptômes?](#)

[Le rhume est-il si répandu?](#)

[Comment sont transmis les virus du rhume?](#)

[Existe-t-il un remède contre le rhume?](#)

[Est-ce que les refroidissements ou l'exposition au froid causent le rhume?](#)

Qu'est-ce que le rhume?

Le rhume est une infection des voies respiratoires supérieures (le nez, les voies nasales, la gorge et la trachée). Il existe plus de 200 virus pouvant provoquer le rhume. Ceux-ci peuvent se propager rapidement dans les milieux de travail, dans les salles de classe et à la maison. Les rhinovirus, dont il existe plus de cent variétés, forment la principale famille de virus causant le rhume chez les adultes. Le terme « rhinovirus » signifie « virus des fosses nasales », selon le mot grec « rhino », nez. Les maladies touchant le nez et la gorge causées par des germes sont appelées infections des voies respiratoires supérieures.

Quels sont les symptômes du rhume?

Les symptômes apparaissent habituellement deux jours après que la personne a été infectée. Les premiers signes d'un rhume sont les yeux rouges, le mal de gorge, les éternuements et l'écoulement nasal. Parmi les symptômes pouvant survenir par la suite, il y a les maux de tête, le nez bouché, les yeux larmoyants, une toux quinteuse, des frissons, des muscles endoloris et des malaises généraux (se sentir malade), qui durent de deux à sept jours. Dans certains cas, ils peuvent durer deux semaines. Le rhume peut être accompagné des symptômes suivants :

- laryngite (inflammation du larynx)
- trachéite (inflammation de la membrane tapissant la trachée ou le larynx)

- bronchite (inflammation de la muqueuse des bronches)
- otite (enflure et accumulation de liquide dans l'espace situé derrière le tympan)
- aggravation de l'asthme

Le document Réponses SST intitulé [Comment les matières particulières passent-elles dans l'appareil respiratoire](#) fournit plus de détails sur les voies respiratoires.

Ces inflammations peuvent donner lieu à des complications plus sérieuses :

- la sinusite (inflammation des tissus des sinus)
- la pneumonie (inflammation des tissus des poumons)

Peut-on être infecté par un virus du rhume sans en montrer les symptômes?

Oui, il est même possible d'être exposé aux virus du rhume sans être contaminé. Lorsque les gens sont infectés, la maladie peut être asymptomatique (la personne ne montre pas de symptômes); on appelle ce phénomène une infection subclinique, puisque l'infection ne cause pas la maladie. La plupart des gens ayant un rhume ont de légers symptômes, mais les rhumes graves ont des symptômes comme les maux de tête, la fièvre, des douleurs, de la congestion nasale et une toux.

Le rhume est-il si répandu?

Les infections dues au rhume sont si répandues que rares sont les personnes qui y échappent chaque année. On estime que les adultes souffrent de deux à cinq rhumes par année et est l'une des causes principales des journées d'absence au travail. Les virus sont présents toute l'année et ils sont très contagieux. Ils peuvent survivre pendant plusieurs heures sur des objets, comme les poignées de porte, les téléphones, les stylos, et bien plus encore. Si une personne en bonne santé touche un objet contaminé par le virus et se touche ensuite le nez, la bouche ou les yeux, elle peut être infectée. Certains facteurs de risque augmentent les risques d'attraper un rhume, comme l'âge, une mauvaise santé physique, un système immunitaire affaibli, le tabagisme et l'exposition à des foules.

Comment sont transmis les virus du rhume?

Les rhumes ne sont pas très contagieux par comparaison à d'autres maladies infectieuses. Il faut rester longtemps en contact étroit avec une personne infectée pour que les virus du rhume soient transmis. Les virus doivent pénétrer dans le nez pour aller infecter les membranes nasales. Ils doivent se fixer aux cellules nasales pour se multiplier. Inhaler des gouttelettes contaminées produites lorsque quelqu'un d'autre tousse ou éternue peut être une des façons d'attraper un rhume.

Les virus du rhume peuvent demeurer contagieux même s'ils sont à l'extérieur du corps pendant quelques heures. Il est possible d'attraper un rhume si, après avoir touché à un objet contaminé par un virus du rhume, on met ses doigts contaminés dans son nez ou qu'on se frotte les yeux. Les virus du rhume peuvent atteindre le nez lorsqu'on se frotte les yeux parce qu'ils peuvent passer par les canaux lacrymaux, qui vont des yeux aux cavités nasales.

Existe-t-il un remède contre le rhume?

Non, il n'existe pas de vaccin ou de remède contre le rhume. Certains médicaments en vente libre peuvent soulager les symptômes, et il peut être utile de bien se reposer et de boire beaucoup de liquides.

De bonnes habitudes de santé sont importantes pour prévenir la transmission du rhume. En voici quelques exemples :

- se laver souvent les mains à l'eau savonneuse
- utiliser des désinfectants pour les mains à base d'alcool lorsqu'il n'y a pas d'eau et de savons
- éviter les contacts étroits avec des personnes malades
- tousser et éternuer dans le creux du coude ou utiliser un mouchoir (et jeter le mouchoir immédiatement)
- éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche
- renforcer son système immunitaire
- avoir de bonnes pratiques d'hygiène, comme nettoyer et désinfecter les surfaces susceptibles d'être contaminées et touchées par d'autres ou pratiquer l'éloignement physique (p. ex. avoir 1 ou 2 mètres entre les personnes, avoir recours aux téléconférences ou à la technologie liée au télétravail).

Est-ce que les refroidissements ou l'exposition au froid causent le rhume?

En un mot, non. Certaines personnes peuvent éternuer si leur peau refroidit. Les gens attrapent plus de rhumes par temps froids que par temps chaud, parce qu'ils tendent à demeurer à l'intérieur plus souvent et plus longtemps. Ils ont tendance à blâmer la température fraîche lorsqu'ils ont le rhume, sans penser que c'est parce qu'ils sont restés longtemps à proximité d'une personne enrhumée.

Certaines personnes pensent que l'exposition à l'air frais des climatiseurs est la cause des rhumes. Encore une fois, la température n'est pas la coupable.

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2025-10-14

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.