

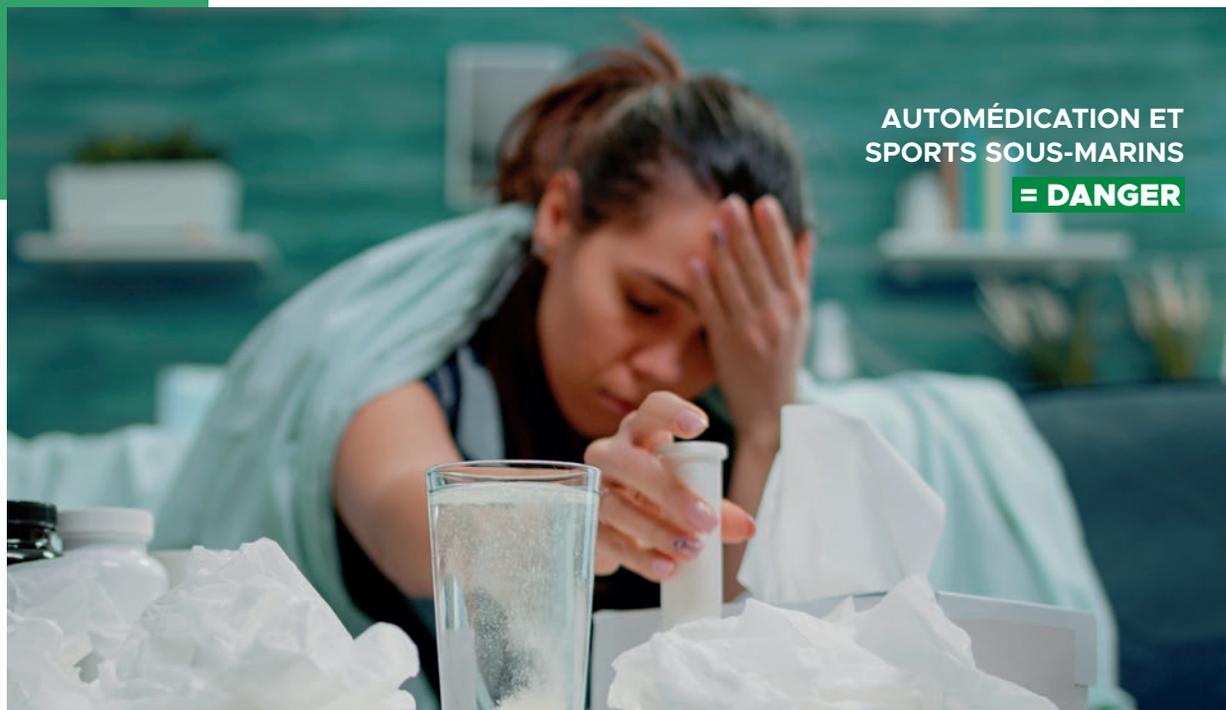
J'AI UN RHUME !

J'AI MAL À LA GORGE, JE TOUSSE...



**AUTOMÉDICATION ET
SPORTS SOUS-MARINS**

= DANGER



Le rhume est une affection virale, qui associe le nez bouché ou le nez qui coule à une toux et éventuellement un peu de fièvre, des maux de tête, un mal de gorge. Il n'existe pas de traitement curatif : la durée d'un rhume est d'environ 7 jours, quels que soient les médicaments pris. La toux peut parfois durer plus longtemps, 3 à 4 semaines, quel que soit le traitement pris.

À NE PAS PRENDRE CAR COMPORTENT UN RISQUE RÉEL LORS DE LA PRATIQUE SPORTIVE

- > **Médicaments à base de pseudoéphédrine (gouttes nasales ou comprimés en vente libre contre le rhume)** : ils ont une courte durée d'action, ont un effet vasoconstricteur et augmentent le risque d'accident cardio-respiratoire et ils sont psychostimulants.
- > **Sirops contre la toux** : suivant la composition ils peuvent entraîner des risques de somnolence et de vertiges ou de tachycardie, des tremblements et de l'excitation. Des interférences sont possibles avec le risque de narcose en plongée sous-marine.
- > **Pastilles pour la gorge avec de la lidocaïne** : la lidocaïne est un anesthésiant local et un anti-arythmique qui peut majorer le risque d'accident cardio-respiratoire.
- > **Anti-inflammatoires (aspirine, Ibuprofène, diclofénac, etc.)** : ils majorent les conséquences de la déshydratation et le risque d'accident cardio-respiratoire lors de la pratique d'activités sportives immergées.
- > **Produits à base de CBD** : psychotrope susceptible d'augmenter le risque d'accident cardio-respiratoire et des interférences sont possibles avec le risque de narcose en plongée sous-marine.

/// **Auto-médication** : il relève de la responsabilité du sportif de vérifier qu'il ne s'agit pas d'un interdit dans le sport : vidalfrance.com (application Vidal Ma santé) ou afd.fr ou wada-ama.org

/// **Attention aux médicaments achetés sur Internet ou à l'étranger** : leur composition peut être différente de celles des médicaments commercialisés sous le même nom en France !



LE TRAITEMENT DE RÉFÉRENCE DU RHUME

est le mouchoir à usage unique et un lavage fréquent des mains, à l'eau et au savon ou avec une solution hydro alcoolique.

SI LES SYMPTÔMES SONT GÊNANTS, LE SPORTIF PEUT UTILISER :

- > Du sérum physiologique pour des lavages de nez plusieurs fois par jour.
- > Du paracétamol aux posologies habituelles.
- > Du miel pour adoucir la gorge ou apaiser la toux.
- > De la crème glacée en cas de mal de gorge.

