

## LE PROJET ARENA

L'objectif d'ARena est de maintenir l'efficacité des antibiotiques à long terme. Pour y parvenir, le développement de résistances doit être évité autant que possible, mais au moins retardé.

→ Dans ce but, ARena vise à améliorer encore l'évaluation de la nécessité d'utiliser des antibiotiques. Pour ce faire, on a choisi des maladies qui sont particulièrement fréquentes et qui, dans de rares cas seulement, nécessitent un antibiotique, comme les infections des voies respiratoires supérieures et les inflammations de l'oreille moyenne ou des sinus paranasaux.

→ Dans 14 réseaux de médecins de Bavière et de Rhénanie-du-Nord-Westphalie, les médecins d'ARena veulent examiner de plus près si les antibiotiques sont vraiment nécessaires pour le traitement. Afin d'améliorer les connaissances nécessaires, les médecins continuent de se former, de rencontrer des collègues dans des cercles de qualité, de s'informer et de discuter des cas dans lesquels l'utilisation des antibiotiques est judicieuse et quand ils peuvent être dispensés. A cet effet, certaines pratiques reçoivent une assistance logicielle supplémentaire. L'équipe de cabinet est formée à d'autres pratiques. En outre, les patients et le public de toutes les régions du projet sont informés de façon spécifique sur le thème de « l'utilisation des antibiotiques ».

## NOUS VOUS SOUHAITONS UN PROMPT RÉTABLISSEMENT

Et rappelez-vous, s'il vous plaît :

Les antibiotiques sont une denrée précieuse !

Ne prenez pas d'antibiotiques tout de suite !

Aidez à maintenir l'efficacité de  
ces médicaments importants !



### VOULEZ-VOUS EN SAVOIR PLUS ?

Rendez-nous visite à :  
[www.arena-info.de](http://www.arena-info.de)

Cachet du cabinet :

ARena



# Mieux vaut se déconnecter !

AU LIEU D'ANTIBIOTIQUES



INFOS SUR

## LE RHUME

ET UNE GUÉRISON RÉUSSIE  
SANS ANTIBIOTIQUES

## LA CAUSE DE VOS TROUBLES

**Ce sont souvent les symptômes typiques d'un rhume (infection grippale).**

Un rhume est causé par des virus et transmis d'une personne à l'autre par une infection par gouttelettes, par exemple en éternuant ou par les mains.

Les symptômes d'un rhume sont causés par une inflammation des muqueuses des voies respiratoires. Elle est causée par les virus qui se multiplient dans la muqueuse.

**Souvent, un rhume s'annonce par une égratignure ou une légère douleur dans la gorge. D'autres signes sont, par exemple :**

- **Toux et éternuements**
- **Les maux de tête et les douleurs aux membres ainsi qu'un sentiment général de maladie n'apparaissent que plus tard.**

La durée d'un rhume varie. Les symptômes d'un rhume peuvent durer jusqu'à deux semaines, la toux encore plus longtemps.

# Toux, éternuement, enrouement ?

## COMMENT PUIS-JE L'ÉVITER ?



- **Buvez suffisamment : jusqu'à deux litres par jour.**
- **Déplacez-vous beaucoup à l'air frais.**
- **Lavez-vous les mains fréquemment.**
- **Mangez de façon équilibrée.**
- **Évitez les mains sur votre visage.**
- **Ventilez régulièrement les pièces fermées.**
- **Détendez-vous, dormez suffisamment.**
- **Éternuez et tousssez dans le creux de votre bras.**

## QUE PUIS-JE FAIRE ?

**Dans la plupart des cas, le système immunitaire est suffisamment fort pour qu'un traitement avec des médicaments spéciaux ne soit pas nécessaire.**

En particulier, l'utilisation d'antibiotiques n'a pas de sens, car ils ne sont efficaces que contre les bactéries mais pas contre les virus qui causent le rhume.

Pour aider le système immunitaire dans la guérison et pour soulager vos symptômes et vos maux, vous pouvez faire ce qui suit :

## CONSEILS

- **Prenez soin de vous et buvez beaucoup.**
- **Prenez un bain de vapeur ou rincez-vous le nez.**
- **Gargarisez avec de l'eau salée.**
- **Sucez des bonbons.**
- **Appliquez des compresses au cou ou sur la poitrine.**
- **Fièvre : Faites des compresses froides.**
- **Si nécessaire, utilisez des gouttes nasales décongestionnantes (suivant la notice).**
- **En cas de douleur ou de fièvre, prenez des analgésiques ou des médicaments pour réduire la fièvre après consultation médicale.**
- **Le lavage fréquent des mains peut protéger contre l'infection pendant les vagues de froid.**

## QUAND DOIS-JE CONSULTER LE CABINET MÉDICAL ?

Si vos symptômes s'aggravent ou ne disparaissent pas après une ou deux semaines, veuillez consulter un médecin !