



LES EPIDEMIES HIVERNALES :

FAIRE FACE

LA TOUX

## La toux, c'est quoi ?

La toux est un **réflexe de défense** de l'organisme déclenché par une irritation des voies respiratoires ou de la gorge (virus, pollution, tabac...).

### Toux grasse ou toux sèche ?

Une toux peut-être sèche les premiers jours puis devenir grasse par la suite (c'est le cas de la grippe par exemple).

- La **toux sèche** est une toux d'irritation, qui peut-être fatigante. Elle n'est pas productive, il n'y a pas de crachats. Elle peut être accentuée le soir, au coucher. Elle n'a pas grand intérêt.
- La **toux grasse** est une toux dite « productive », avec des crachats, en particulier le matin au réveil. Elle permet de désencombrer les poumons en faisant remonter les sécrétions. Il faut la respecter.

C'est pourquoi les traitements antitussifs sont contre-indiqués en cas de toux grasse.

Toux sèche ou toux grasse : **le traitement n'est pas le même.**

**Il faudra consulter rapidement en cas de toux chez un nourrisson (risque de bronchiolites), chez un asthmatique (plus fragile), chez une personne âgée, en cas de fièvre, de dyspnée (difficulté à respirer), de sifflements, de douleur thoracique, de sang dans les crachats, de persistance de la toux...**

### L'origine de la toux

Chez l'enfant d'âge préscolaire, la toux révèle le plus souvent une infection respiratoire hivernale comme une rhinopharyngite ou être le symptôme d'un reflux

Chez l'enfant d'âge scolaire ou l'adulte, elle peut être le signe d'une maladie hivernale. Mais si elle dure et qu'elle est associée à une gêne respiratoire, la recherche d'autres causes (asthme, allergies...) est indispensable.

## Le traitement de la toux sèche

Comme la toux sèche ne sert pas à grand-chose, on va chercher à la stopper.

- Les **sirops ou comprimés** pour lutter contre la toux sèche agissent le plus souvent au niveau du cerveau pour supprimer le réflexe de la toux. Pensez à toujours demander conseil à votre pharmacien car il existe de nombreuses contre-indications.
- En cas de conduite ou d'utilisation de machine, **attention à l'effet sédatif**, préférez un sirop homéopathique (à base de Droséra) ou ne prenez une cuillère à soupe que le soir.
- **Privilégiez la dernière prise une demi-heure** avant le coucher pour passer une bonne nuit. Ne pas boire au goulot, utiliser une cuillère à soupe, sinon risque de surdosage (nausées, somnolence, constipation).
- **Pas de dérivés codéinés pour les asthmatiques.**
- Vous pouvez également prendre des gommes, des bonbons, du miel, des tisanes (en particulier à base de thym), du lait chaud.

## Le traitement de la toux grasse

- La toux grasse permet de faire remonter les sécrétions de mucus, et ainsi éliminer le germe. **On va donc la respecter**, on va même la rendre plus efficace. Pour cela, le pharmacien pourra vous conseiller soit des **sirops** (la carbocystéine principalement), soit des **sachets** (la N acétylcystéine), à prendre sur 5 jours au minimum, 3 fois par jour.
- Il faut également bien s'hydrater, bien se moucher (parfois les sécrétions coulent dans l'arrière-gorge). On peut se surélever avec des gros coussins pour dormir si besoin.
- Il existe également des traitements homéopathiques (à base d'Ipéca), phytothérapeutiques (à base de lierre, d'eucalyptus, de thym), et de l'aromathérapie (ni chez la femme enceinte, ni chez l'enfant de moins de 6 ans).

## Avant 2 ans : pas de sirop

- bien moucher bébé à l'aide de solution de sérum physiologique,
- aérer et humidifier sa chambre,
- ne pas la surchauffer (19° idéal),
- ne pas fumer au domicile (y compris dans les pièces où bébé ne dort pas),
- surélever son matelas avec une serviette SOUS le matelas (jamais sous l'enfant qui pourrait s'étouffer).

### Dans tous les cas :

- éviter le tabac ;
- boire des boissons tièdes ou chaudes avec du miel, mais aussi de l'eau et des sirops aux fruits ;
- humidifier l'air de la maison,
- aérer régulièrement les chambres et ne pas surchauffer les pièces ;
- surélever la tête de lit en cas de quintes de toux nocturnes

## Pour aller plus loin

### Connectez-vous sur [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

Pour faire le point sur votre santé, consultez les blogs d'experts, les dossiers d'information santé, les actualités santé et posez vos questions aux experts lors de chats organisés chaque semaine.

**3935**

Service gratuit  
+ prix appel

### Appelez-le

Des conseillers santé, assistantes sociales, médecins tabacologues, diététiciennes, médecins à votre disposition pour vous aider à mieux vous orienter dans le système de santé. Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

### Participez aux Rencontres santé

Conférences, débats, groupes de parole, ateliers organisés dans toute la France par des professionnels pour s'informer, échanger, partager. Liste des manifestations sur [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr) et au