



les bobos du quotidien

# Le mal de gorge



Généralement bénin, le mal de gorge est la conséquence d'une inflammation des muqueuses de la gorge. Pouvant survenir à tout âge, il peut se caractériser par une douleur dans la gorge, une sensation de brûlure ou de picotements dans la gorge ou encore une difficulté à avaler. Il peut être associé à une extinction de voix ou un enrouement, mais aussi à une toux ou aux signes du rhume (éternuement, nez qui coule, nez bouché).

## DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

Le mal de gorge peut être causé par un germe pathogène, tel qu'un virus ou une bactérie profitant d'un coup de froid en hiver ou sous une forte climatisation, mais aussi transmis par une personne porteuse. D'autres causes non infectieuses peuvent également être à l'origine d'un mal de gorge :

→ **Une exposition à des irritants :** atmosphères enfumées.

→ **Une sollicitation excessive des muscles de la gorge :** cris, longues discussions, déformation de la voix.

→ **Une ingestion anormale d'aliments :** arête de poisson, aliment chaud, grosse bouchée d'aliment.

→ **Un reflux gastro-œsophagien.**

Quand l'inflammation touche les amygdales, on parle d'angine. Il en existe différents types, en fonction de différentes causes. Les plus fréquentes sont l'angine érythémateuse, plus couramment connue sous le nom

d'angine rouge et l'angine érythémato-pultacée, connue sous le nom d'angine blanche. Dans l'angine rouge, la gorge est rouge et douloureuse et les amygdales enflées. Les ganglions lymphatiques cervicaux peuvent être gonflés et douloureux et de la fièvre peut s'installer. Dans l'angine blanche, les symptômes sont similaires, mais un enduit blanchâtre, parfois purulent, vient recouvrir la muqueuse. Si dans la majorité des cas, l'origine est virale et un traitement antibiotique n'est pas nécessaire, il est possible, dans 20% des cas, que l'origine soit bactérienne. Aussi est-il nécessaire de consulter un médecin afin qu'il prescrive un traitement adapté. Il paraît important de noter qu'il existe d'autres types d'angine moins fréquents : les angines pseudo-membraneuses, les angines ulcéreuses ou encore les angines vésiculeuses.

Le mal de gorge est une maladie bénigne qui guérit spontanément dans

la majorité des cas. Cependant, un mal de gorge bénin peut évoluer vers un abcès local, une sinusite, une otite, une pneumonie, des troubles rénaux ou des troubles cardiaques.

Elle est parfois d'origine bactérienne et l'instauration d'un traitement antibiotique peut alors être nécessaire. Une angine ne réagissant pas à un traitement antibiotique après 3 ou 4 jours peut évoquer la mononucléose, la diphtérie, la syphilis, un herpès ou encore la varicelle...

Il est conseillé de consulter un médecin devant les signes suivants : mal de gorge depuis plus de 5 jours, forte fièvre (supérieure à 39°C), ganglions cervicaux douloureux, amygdales gonflées, ou présence de points blancs, d'exsudats (liquide de nature visqueuse et glaireuse légèrement jaunâtre, voire verdâtre) ou d'ulcérations.

## TRAITEMENT

Dans la majorité des cas, le mal de gorge est d'origine virale, un traitement antibiotique n'est alors pas nécessaire. Cependant, la gêne ressentie peut conduire à prendre une médication symptomatique qui va lutter contre l'inflammation et prendre en charge la douleur.

### Étape 1 : lutter contre

**l'inflammation :** anti-inflammatoire type Alpha-amylase 3 000 U CEIP, en comprimés (à partir de 15 ans) ou en sirop (à partir de 6 mois). Chez l'adulte : 1 comprimé 3 fois par jour.

### Étape 2 : désinfecter et soulager la douleur :

Pastilles et spray à base d'antiseptiques (chlorhexidine, hexatidine...) et d'anesthésiques (tétracaïne, lidocaïne...) : 1 pastille à sucer en dehors des repas, 4 fois par jour ou 1 pulvérisation buccale en dehors des repas, 6 fois par jour.

### Étape 3 : diminuer la douleur :

Paracétamol (antalgique). Chez l'adulte : 1 à 2 comprimés à 500 mg, 3 fois par jour.

### → Compléments alimentaires

Les compléments alimentaires à base de propolis contiennent un agent antibactérien qui va renforcer les défenses immunitaires et aider le corps à lutter contre l'infection. Ces produits peuvent être utilisés par les enfants et les femmes enceintes.

### → En homéopathie

**Enrouement :** Arum triphyllum 5CH + Causticum 9CH + Rhus toxicodendron 9CH : 5 granules en dehors des repas, 3 fois par jour.

### → En phytothérapie

Infusion de *Thymus vulgaris* : 1 tasse, 3 fois par jour.

### → En aromathérapie

Déposer 2 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé dans 1 cuillerée à café de miel. **Prise en dehors des repas, 3 fois par jour.**

**Certaines personnes vont plus facilement développer des maux de gorge, tout comme certaines conditions environnementales peuvent y être favorables. On parle alors de facteurs de risque :**

- Un jeune âge (enfants, adolescents).
- Des allergies aux pollens, aux animaux ou aux acariens.
- Un système immunitaire affaibli (patients porteurs du VIH, patients diabétiques, patients atteints d'un cancer).
- La consommation de tabac.
- Une vie en communauté (crèche, bureau, transports en commun).
- **Une mauvaise hygiène de vie :** de la fatigue et du stress, une alimentation déséquilibrée ou un manque d'activité physique.

## RÈGLES D'HYGIÈNE

- **Ne pas surchauffer l'habitation :** maintenir la température ambiante à environ 19°C.
- **Humidifier l'atmosphère :** disposer un bol d'eau près du radiateur.
- **Aérer et purifier l'atmosphère :** pulvériser des huiles essentielles assainissantes. Supprimer la consommation de tabac.
- **Boire en abondance :** prendre des boissons chaudes édulcorées avec du miel et des infusions de thym pour leurs propriétés antiseptiques.
- **Stimuler la sécrétion de salive pour ses propriétés antiseptiques :** sucer des pastilles au miel ou mâcher des chewing-gums.
- **Maintenir son cou au chaud :** porter une écharpe ou un pull doté d'un col roulé.
- **Se laver régulièrement les mains :** après le lavage, se désinfecter les mains à l'aide d'une solution hydroalcoolique.
- Diminuer les contacts avec les enfants.
- **Adapter son alimentation :** éviter les aliments acides (agrumes, tomates, vinaigre) et les aliments salés (chips) ; en cas de difficulté à avaler, consommer des aliments à consistance molle.