



les bobos du quotidien

La toux grasse



La toux est un élément de défense. Elle nous permet d'expulser des sécrétions ou des particules étrangères en provenance directe des voies respiratoires basses mais elle peut être aussi la bruyante expression de nombreuses affections. Souvent bénigne, la toux est un réflexe utile. Elle peut aussi s'avérer gênante voire fatigante. Cependant quelques règles associées aux médicaments permettent de mieux la traiter.

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

La toux est provoquée par l'irritation des voies aériennes ou des organes du cou, du thorax et de l'abdomen qui se trouvent sur le trajet du nerf pneumogastrique. Celui-ci transmet une stimulation au centre de commande de la toux situé dans le bulbe du cerveau, au-dessus de la moelle épinière. La toux permet l'expulsion de l'air, des sécrétions ou des corps étrangers encombrant l'appareil respiratoire.

La toux grasse productive, débarrasse l'arbre trachéo-bronchique des poussières, des corps étrangers et de l'hypersécrétion réactionnelle à différents processus (irritatif, inflammatoire, allergique).

Elle doit être respectée et même facilitée. Elle peut être provoquée par une mauvaise déglutition ou une émotion, constituer la manifestation typique d'une maladie (coqueluche, laryngite) et être présente dans de nombreuses affections de l'appareil respiratoire, banales (rhume, angine) ou plus graves (asthme, bronchite, mucoviscidose, cancer bronchique). Les toux grasses chroniques sont celles qui persistent depuis plus de 3 ou 4 semaines.

→ **Deux étiologies classiques sont :**

- La bronchite chronique, expectoration au moins 3 fois par an.

- La dilatation des bronches, caractérisée par une toux intense et productive dès le matin.

La toux grasse produit des sécrétions, pouvant être majorées par la position couchée, de type aigu ou chronique.

Les traitements contre la toux grasse (crachats) ne sont pas du tout les mêmes que pour la toux sèche (irritative).

Pour la toux grasse, les médicaments fluidifiants sont préconisés pour préserver la toux et faciliter l'expectoration des sécrétions bronchiques. Il est préférable de ne pas les associer aux antitussifs.

TRAITEMENT

→ **Pour la toux grasse, le traitement s'appuie sur :**

- Des mucolytiques et mucorégulateurs (acetylcystéine, carbocistéine) qui diminuent la viscosité des

sécrétions et facilitent leur évacuation. Ils sont contre-indiqués en cas d'ulcère gastrique.

- Des fluidifiants ou agents hydratants (guaïfénésine,

sulfogaïacol, terpine et ses dérivés), augmentant les sécrétions séreuses bronchitiques. À utiliser en cas d'ulcère gastrique.

TRAITEMENT ASSOCIÉ

- Pour calmer la gorge, sucez des pastilles antiseptiques ou anesthésiques locales.
- Lavage de nez : utilisez du sérum physiologique ou des solutions d'eau de mer stériles.
- N'oubliez pas les inhalations ou les suppositoires antiseptiques qui évitent la survenue d'une surinfection et qui combattent l'inflammation bronchique.

RÈGLES D'HYGIÈNE

- Arrêtez de fumer ou diminuez votre consommation de tabac.
- Assurez une bonne humidification de l'atmosphère (usage d'un humidificateur ou bol d'eau sur radiateur) et maintenez une température d'ambiance à 19°C.
- Évitez les changements brusques de température, les lieux enfumés, poussiéreux, renfermant des substances irritantes ; ne sortez pas par temps de brouillard.
- Buvez régulièrement des boissons chaudes (lait sucré, infusions) mais surtout pas d'alcool.
- Mouchez-vous, de préférence avec des mouchoirs jetables.
- Dormez la tête surélevée.

RÈGLES DE CONDUITE

- Évitez d'utiliser un sirop pour adulte chez un enfant et vice et versa.
- Respectez les posologies indiquées par votre pharmacien.
- Pour les diabétiques, préférez les sirops sans sucre et les formes sèches.
- Ne buvez pas à la bouteille car risques de surdosage et de contamination du flacon.
- Abstenez-vous de réutiliser d'anciens sirops. Ils ne se conservent pas plus de 2 mois après leur ouverture voire 15 jours pour certaines spécialités sans sucre.
- En cas de prises concomitantes avec d'autres médicaments pouvant induire une somnolence, évitez les sirops contenant de l'alcool.
- Si sensibilité gastrique, préférez la prise à la fin des repas.
- S'il n'y a pas d'amélioration des symptômes après 5 jours de traitement, consultez votre médecin.

La toux est un élément de défense. Elle nous permet d'expulser des sécrétions ou des particules étrangères

