



les bobos du quotidien

La toux sèche



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. Attention, une toux sèche peut se transformer en toux grasse.

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 sèche, de nature aiguë ou irritative, est non productive, souvent quinteuse, fatigante et parfois douloureuse. Elle aggrave progressivement l'irritation de la muqueuse bronchique. Ses causes les plus fréquentes sont :

- **La bronchite aiguë** toux douloureuse avec sensation de brûlure thoracique, épuisante et sifflante.
- **La coqueluche** dont l'expression est une toux quinteuse cyclique (4 à 5 fois de suite chez l'enfant) et parfois suivie de vomissements.
- **Les laryngites** toux rauque, les fausses routes, le cancer du larynx.
- **L'asthme** apparaissant à l'effort, par temps froid et sec.
- Chez l'enfant, **le rhume** est fréquemment accompagné d'une toux sèche, souvent nocturne et insomnieuse.

- **Toux sèche chronique :**
 - Toux du fumeur.
 - Toux psychique et/ou nerveuse variable en intensité et dans le temps.
 - Toux du cancer bronchique : souvent banale, tenace et rebelle aux traitements médicamenteux.
 - Toux iatrogène provoquée par un médicament antihypertenseur Inhibiteur de l'Enzyme de Conversion, bien supportée et devenant chronique.

TRAITEMENT

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

Pour la toux sèche, le traitement s'appuie sur :

- Des antitussifs dérivés opiacés d'action centrale sur la toux, sous forme de sirop ou sous forme sèche (codéine, codéthyline, dextrométhorphan, pholcodine).
- Des antitussifs antihistaminiques pour calmer la toux à composante allergique.
- Des antitussifs spasmolytiques contre les toux quinteuses.
- D'autres antitussifs sous forme de suppositoires ou de pastilles adoucissantes.
- Homéopathie et Phytothérapie (thym).

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. Ne buvez pas à la bouteille car vous risquez un surdosage.
- Pour les diabétiques, préférez les sirops sans sucre et les formes sèches.
- 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.
- Attention au risque de somnolence avec les antitussifs opiacés.
- Limitez la prise d'antitussifs au minimum de prise par jour avec un rythme de renouvellement toutes les 4 h, si besoin.
- S'il n'y a pas d'amélioration des symptômes après 5 jours de traitement, consultez votre médecin.

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.

