



Fiche conseil - La toux

La toux n'est pas une maladie en soi, c'est un symptôme derrière lequel une multitude de modifications pathologiques peuvent se cacher. Elle signale en principe une irritation ou une obstruction des voies respiratoires ; la plupart du temps d'origine virale, plus rarement bactérienne.

Comment le corps réagit

Ce réflexe vital qu'est la toux sert à l'auto-nettoyage des voies respiratoires. Les particules étrangères ou la poussière inhalée peuvent ainsi être évacuées efficacement de l'espace bronchique. On distingue toux sèche (irritative) et toux grasse (qui produit des sécrétions). Dans le cas d'une infection virale comme un rhume ou une grippe, la toux est d'abord irritative.

Généralement 2 à 3 jours plus tard, elle devient productive (ou grasse). D'autres symptômes peuvent apparaître, tels que fièvre, maux de gorge...

Traiter la toux sèche

Un antitussif permet de calmer cette toux irritante et...inutile. Votre pharmacien vous conseillera un produit sans effet négatif sur la respiration ou la vigilance, au volant notamment.

On trouve ces antitussifs sous forme de sirop, de gouttes et de comprimés ; sans oublier tisanes, bonbons et huiles essentielles.

Traiter la toux grasse

Il est important de ne pas couper une toux productive puisque son rôle consiste à nettoyer les bronches.

Selon les besoins, votre pharmacien vous conseillera un mucolytique qui fluidifie les sécrétions trop épaisses ou un expectorant qui permet d'agir sur l'excès de mucus et de favoriser son évacuation.

Ces médicaments sont disponibles sous forme de sirop, en sachet ou comprimés effervescents. Sans oublier les tisanes et les huiles essentielles aux vertus expectorantes.

Ce que vous pouvez faire vous-même

Humidifiez et aérez votre appartement.

Buvez beaucoup (eau, tisanes, bouillon...).

Surélevez la tête de lit.

Renoncez au tabac et évitez les lieux enfumés.

Le conseil de la pharmacie

En tisanes ou en huiles essentielles, les plantes apportent des réponses efficaces contre la toux. Anti-infectieux puissant et tonique, l'aromathérapie se prend par voie orale (gouttes), en application externe ou en suppositoires. Mais attention à respecter ses limitations d'emploi, notamment dans le cas d'une femme enceinte ou allaitante ou d'un enfant : seul le spécialiste est à même de vous conseiller.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !