



Genomics to combat Resistance against
Antibiotics in Community-acquired LRTI in Europe

Soigner la toux

Votre guide de prise en charge de la toux
et des infections respiratoires inférieures

Comment cette brochure peut-elle vous aider ?

Tousser est, pour votre organisme, une façon de dégager vos voies respiratoires de ce qui les encombre et de les garder saines. Mais la toux peut durer un certain temps, être douloureuse ou perturber votre sommeil. Vous pourriez alors vous sentir mal et être gêné(e) dans vos activités.

Cette brochure complète les explications que vous avez reçues lors d'une consultation. Prenez le temps de la relire à votre aise. Elle vous fournira les informations utiles les plus récentes pour répondre aux questions suivantes:

- p 3 Quelle est la cause de ma toux ?
Quand ma toux devrait-elle disparaître ?
- p 4 Est-ce qu'un antibiotique pourrait m'aider ?
- p 6 Quelle est la cause des problèmes associés à ma toux ?
- p 7 Comment puis-je aider mes défenses naturelles
à combattre les infections ?
- p 8 Comment soigner ma toux ?
- p 9 Quand chercher une aide supplémentaire ?



À côté des rubriques de cette brochure figurent des cases. Votre médecin généraliste en cochera certaines pour vous indiquer quelles rubriques vous concernent plus particulièrement.

☐ Quelle est la cause de ma toux ?

Lorsqu'une infection provoque des lésions dans votre gorge, vous développez une toux irritative. L'infection irrite les voies respiratoires (appelées « bronches ») et souvent aussi, le nez et la gorge. Tousser est une **réaction normale** de votre organisme visant à éliminer ce qui blesse ou bloque vos voies respiratoires. Une toux irritative peut se manifester ou s'aggraver en raison d'une infection virale (tel un refroidissement ou une grippe), d'une infection bactérienne, du rhume des foins ou d'une autre allergie, de la fumée de cigarette ou de la pollution atmosphérique.

Il est également fréquent qu'après un refroidissement ou une grippe, des sécrétions se forment, provoquant une toux « grasse ». Les médecins qualifieront parfois une telle inflammation des voies respiratoires dans vos poumons de « bronchite ». Dans ce cas, les patients mentionnent souvent les problèmes suivants : expectorations de glaires, sentiment d'oppression au niveau de la poitrine, sentiment de fatigue, mal de gorge ou écoulement nasal.

Une toux grasse (dont la bronchite) ne persistant que quelques semaines peut être très désagréable, mais n'est pas en soi, une maladie grave.

☐ Quand ma toux devrait-elle disparaître ?

Les patients qui consultent un médecin pour des problèmes de toux signalent en général :

- que leur toux s'est aggravée jusqu'au 10^e jour après son apparition;
- qu'elle persiste une semaine de plus sans signe d'amélioration;
- que la guérison vient petit à petit, au cours de la ou des deux semaines suivantes.

Une toux normale (dont la bronchite) peut persister 3 à 4 semaines avant de disparaître complètement. Pour certaines personnes (près d'une personne sur dix), la guérison peut nécessiter jusqu'à 6 semaines.

☐ Les antibiotiques peuvent-ils m'aider ?

La plupart du temps, les antibiotiques n'apportent aucune aide aux personnes souffrant de toux aiguë ou de bronchite. Ils n'améliorent pas plus rapidement l'état de santé du patient, et ce, même si la toux persiste déjà depuis quelques semaines. Les infections respiratoires inférieures les plus fréquentes sont dues à des virus et des études ont prouvé que les antibiotiques n'agissent pas contre les virus. De même, la majorité des infections provoquées par des bactéries guérissent tout aussi vite, qu'elles soient traitées avec des antibiotiques ou non.

Des recherches ont montré qu'en moyenne, pour une toux durant 3 à 4 semaines, les antibiotiques ne permettent de réduire que d'un seul jour la durée totale de la maladie.

Les antibiotiques peuvent être utiles à certaines personnes qui souffrent de symptômes persistants et plus graves. Leur usage peut être justifié dans certains cas particuliers de toux (pneumonie ou infections bactériennes spécifiques, par exemple). Votre médecin vous prescrira un antibiotique si vous souffrez d'une telle infection.

Prendre des antibiotiques peut être dangereux

Prendre trop souvent des antibiotiques rend les bactéries « résistantes » à ces antibiotiques. Cela implique que les bactéries difficiles à éliminer deviennent de plus en plus nombreuses. Parce qu'elles sont désormais résistantes à plusieurs antibiotiques, certaines maladies sont devenues incurables et bientôt, il ne sera peut-être plus possible de produire de nouveaux antibiotiques.

Pour combattre ce problème de façon efficace, il faudrait que les médecins ne prescrivent des antibiotiques qu'en cas de réelle nécessité.



En prenant un antibiotique quand vous n'en avez pas réellement besoin, vous vous exposez inutilement aux risques suivants:

- Après avoir pris un antibiotique, des bactéries résistantes à cet antibiotique peuvent subsister dans votre corps. Vous pourriez alors transmettre ces bactéries résistantes à d'autres personnes, y compris aux membres de votre famille. Cela signifie que si vous (ou l'un de vos proches) tombez à nouveau malade, vous risquez davantage d'être infecté par des bactéries résistantes. Si cela devait arriver, les antibiotiques seront alors moins efficaces sur cette infection, voire plus du tout.
- De plus, prendre un antibiotique affaiblit vos défenses naturelles contre les infections: cela réduit la réaction de votre système immunitaire et élimine de votre gorge les « bonnes » bactéries qui, normalement, maintiennent sous contrôle les bactéries nuisibles.
- Prendre un antibiotique peut également avoir des effets secondaires désagréables (diarrhée, éruption cutanée, malaise, etc.), voire très graves (évanouissements, spasmes pulmonaires, etc.) dans certains cas rares.
- Demandez toujours l'avis d'un médecin avant de prendre un antibiotique. Y recourir sans ordonnance peut être dangereux. Concernant votre problème du moment, il peut s'agir du mauvais antibiotique, le médicament peut être périmé, la fréquence de prise ou la dose peuvent être inadéquates.

Alors que faire ?

Votre système de défense parviendra de lui-même à bout de la plupart des infections. D'après la recherche scientifique, le médecin ne peut rien faire pour accélérer le processus de guérison. Mais il peut vous conseiller – tout comme cette brochure – sur la manière de soulager vos problèmes et d'aider vos défenses naturelles à lutter contre l'infection.

Les pages qui suivent expliquent ce qui provoque les problèmes qui accompagnent souvent la toux et comment prendre soin de **vous-même**.

☐ **Quelle est la cause des problèmes associés à ma toux ?**

Expectoration de glaires verdâtres ou de sang

En réaction à une inflammation des voies respiratoires inférieures, l'organisme produit des sécrétions ou glaires (parfois de couleur jaune ou verdâtre). Cette réaction est normale. Les glaires captent les particules gênantes présentes dans les voies respiratoires et aident à dégager les poumons.

La présence de glaires peut, parfois, produire un sifflement ou un son rauque quand vous respirez ou toussiez. Il arrive qu'elles deviennent épaisses et difficiles à expulser des bronches. Votre organisme sera néanmoins toujours en mesure de les expulser complètement.

Les glaires peuvent contenir un peu de sang. Cela est habituel et n'est pas inquiétant. Mais si vous crachez plus qu'un peu de sang ou si vous en crachez continuellement, informez-en votre médecin.

La position couchée peut aggraver une toux grasse en raison de l'accumulation de glaires dans les voies respiratoires. Toutefois, cela ne constitue jamais un risque d'étouffement. Le réflexe de tousser sera automatique quand cela sera nécessaire, même si vous avez pris du sirop pour calmer votre toux.

Douleurs de poitrine

Lorsqu'un refroidissement, un mal de gorge ou une grippe prend fin, il est normal de ressentir une douleur ou une gêne en respirant ou en toussant. En effet, la toux contribue aussi un peu à l'irritation des voies respiratoires inférieures.

La douleur ressentie sur le côté de la poitrine est, la plupart du temps, une conséquence de la tension des muscles. Dans ce cas, appuyer sur ces muscles sera douloureux. Si les muscles du côté de la poitrine sont insensibles, la douleur pourrait alors être le signe d'une inflammation de la plèvre.

De fortes douleurs dans la poitrine ou des problèmes respiratoires accompagnés de douleurs sur le côté de la poitrine peuvent être les signes d'une situation plus grave. Consultez la rubrique « Quand chercher une aide supplémentaire ? » en fin de brochure.

☐ **Comment puis-je aider mes défenses naturelles à combattre les infections ?**

Les conseils suivants reposent sur l'étude du fonctionnement du système immunitaire.

- Buvez suffisamment. Etre bien hydraté(e) est indispensable au bon fonctionnement de votre système immunitaire. Celui-ci lutte intensément contre l'infection, vous devez donc veiller à boire suffisamment (quand une personne est malade, son appétit et sa soif diminuent inconsciemment). Lorsque vous avez de la fièvre, vous avez besoin d'encore plus de liquide, parce que vous transpirez et que vous risquez, de ce fait, de vous déshydrater.
- Restez au chaud et dormez suffisamment.
- Adoptez une alimentation saine et équilibrée, avec des fruits et légumes en quantités suffisantes. L'organisme a besoin de recevoir suffisamment de nutriments pour combattre l'infection.
- Le stress peut diminuer la capacité du système immunitaire à lutter contre les infections. Si vous pouvez réduire le stress de votre quotidien, cela sera assurément bénéfique pour votre santé, tant mentale que physique.



☐ Comment soigner ma toux ?

Soulager vos problèmes sans médicaments

Les conseils suivants sont utiles pour tous types de toux mais sont efficaces surtout en cas de toux irritative.

- Un simple sirop qui calme la toux peut vous aider. Vous pouvez en préparer un vous-même, en mélangeant deux mesures de miel à une mesure de jus de citron. Vous pouvez consommer cette préparation chaque fois que cela vous semblera nécessaire.
- Respirer un air sec peut aggraver votre toux. Essayez d'humidifier l'air d'une pièce en y déposant un bol rempli d'eau. Boire suffisamment permet aussi de garder votre gorge humide. Prendre une douche chaude ou placer un humidificateur d'air dans votre chambre à coucher pourra également vous aider.
- Evitez tout environnement enfumé ou poussiéreux, car celui-ci irrite davantage la gorge et les bronches.



Soulager vos problèmes au moyen de médicaments délivrés en pharmacie

Les médicaments qui sont en vente libre en pharmacie servent à soulager les maux bénins et courants. Ils ne guérissent pas l'infection et ne feront pas disparaître totalement vos problèmes de santé.

Il existe peu de preuves scientifiques démontrant que les produits contre la toux diminuent les problèmes ou raccourcissent la durée de la toux, mais certaines personnes ont le sentiment que ces médicaments les soulagent. Il y en a plusieurs, chacun agissant différemment. Voici quelques conseils au sujet des produits qui pourraient vous aider.

Faire cesser votre toux

Les voies respiratoires peuvent parfois produire peu de sécrétions, même si elles sont très irritées. Dans ce cas, faire cesser ou calmer votre toux peut être utile (par exemple, pour bien dormir). Certains médicaments font cesser la toux en agissant sur le « centre de la toux », situé dans le cerveau: demandez un sirop contenant un antitussif tel que le **dextrométorphan** (en cas de toux irritative ou toux sèche). Calmer ou faire cesser la toux n'est pas dangereux pour les poumons et ne ralentira pas votre guérison. En cas de nécessité, vous expulserez automatiquement les glaires, même si vous dormez.

Soulager la douleur

La douleur ressentie dans la poitrine est, le plus souvent, provoquée par l'inflammation et l'irritation. Dans ce cas, vous pouvez prendre du **paracétamol**. Cela diminuera la douleur. Les infections respiratoires se manifestent souvent par un mal de gorge, mal de tête, de la fièvre ou des douleurs sur le côté de la poitrine. Là encore, le paracétamol peut vous soulager.





Quand chercher une aide supplémentaire ?

Aucune brochure ne saurait être complète. Si vos problèmes de santé continuent de vous inquiéter, même après avoir lu cette brochure, alors mieux vaut prendre contact avec votre médecin généraliste ou avec le médecin de garde. Dans les cas graves et urgents, composez le numéro 112 pour faire venir une ambulance.



Demandez immédiatement de l'aide si (maladies potentiellement graves):

- vous avez le souffle court (par exemple: il vous est impossible de prononcer une phrase complète sans devoir vous interrompre pour respirer; vous manquez de souffle lorsque vous promenez; vous respirez plus difficilement; respirer devient douloureux ou vous respirez bien plus rapidement qu'en temps normal)
- vous avez une forte fièvre (38,5°C ou plus) pendant au moins 4 jours
- vous ressentez des douleurs sur le côté de la poitrine quand vous respirez et les muscles situés sur le côté de votre poitrine sont insensibles
- vous développez des signes susceptibles d'indiquer une méningite : maux de tête anormalement violents accompagnés de l'un des problèmes suivants :
 - cou raide (il est difficile de toucher votre poitrine avec votre menton)
 - sentiment de malaise ou maux de tête en cas de lumière forte
 - éruption (généralement, de petites taches violacées) qui ne disparaît pas quand on appuie dessus (pas même avec un verre transparent)
- vous développez des signes susceptibles d'indiquer une septicémie: vous vous sentez très mal et présentez l'un des problèmes suivants :
 - frissons incontrôlables et/ou sueurs abondantes

- vives douleurs dans les bras ou jambes (sans raison évidente)
- grande faiblesse, sensation de somnolence ou vertiges, avec pour conséquence des difficultés à se tenir debout
- peau de couleur inhabituelle, grise ou bleue, pâleur, sensation de froid et de moiteur

☒ **Consultez votre médecin généraliste dans les cas suivants (moins urgents) :**

- votre toux persiste plus de 4 semaines sans amélioration (ou plus tôt si vous ne vous sentez pas bien ou que vous avez plus vite le souffle court)
- vous avez un état fébrile (38,5° C ou plus) durant 48 h sans signes d'autre infection (toux, mal de gorge, écoulement nasal, douleur de l'oreille, ...)
- vous avez perdu du poids de façon inexpliquée et développez une toux ou votre toux change
- Vous crachez du sang de façon persistante (un petit peu de sang de temps à autre est normal en cas d'infection respiratoire, mais si cela ne s'améliore pas, consultez votre médecin)

☐ **Demandez plus rapidement de l'aide pour votre toux si :**

- vous avez plus de 65 ans
- vous êtes asthmatique ou diabétique
- vous souffrez d'une maladie pulmonaire (bronchite chronique, emphysème, bronchopneumopathie chronique obstructive BPCO, etc.)
- vous souffrez de problèmes cardiaques (antécédents d'infarctus du myocarde, douleurs dans la poitrine, insuffisance cardiaque, etc.)
- vous avez un problème médical qui affaiblit vos défenses OU vous prenez des médicaments qui diminuent vos défenses (cortisone, chimiothérapie anticancéreuse, certains médicaments qui inhibent la fonction thyroïdienne, etc.)

Coordonnées de contact :

Téléphone du médecin traitant.....

Téléphone du médecin de garde.....

Cachet du médecin généraliste :

Cette brochure a prouvé son utilité* et de ce fait, a reçu le soutien de :



Première édition : 2010 (flamand), 2017 (français) ; Deuxième édition : 2023.

* Consultez, Lancet 2013;382 :1175-82, Npj Prim Care Resp Med 2014;24:14026 et J Gen Intern Med 2015; 30; 408-16.