



MON CONSEIL SUR LA TOUX SECHE

LES SYMPTÔMES ET SYMPTÔMES ASSOCIES

- Toux **irritative**
- **Quinte** de toux
- **Douleur** et **irritation** au niveau de la gorge
- **Extinction** de voix / voix **enrouée**

LES QUESTIONS A POSER

- Pour qui ? Quel âge ?
- Depuis quand ?
- Quels sont les symptômes ?
- Y a-t-il des allergies ?
- Y a-t-il de traitements au long court ? Quel(s) traitement(s) a été pris récemment ?

LES REGLES HYGIENO-DIETETIQUES

- Boire des **boissons chaudes** (infusion, lait chaud) pour **hydrater** et **apaiser** la gorge
- **Humidifier** l'air de la maison (ex : coupelle d'eau près des radiateurs)
- **Arrêter** ou **diminuer** la consommation de tabac
- Limiter les **changements brusques** de température (intérieur/extérieur)

LES TRAITEMENTS

- ∞ Un sirop antitussif
 - Stopper la toux et l'irritation de la gorge
- ∞ Des pastilles adoucissantes
 - Hydrater et adoucir la gorge pour éviter une gêne qui provoquera la toux
 - Alternier la prise des pastilles avec la prise du sirop pour traiter tout au long de la journée
- ∞ Un collutoire antiseptique / adoucissant / hydratant
 - Diminuer l'inflammation, adoucir la gorge
 - Idéal la nuit en cas de douleur à la gorge, évite de sucer une pastille
- ∞ Une cure de vitamines
 - Afin de booster le système immunitaire
 - Pallier les carences en vitamines

Le conseil en huile essentielle :

- ◊ Le **cyprès toujours vert** : 1 goutte 3 à 4 fois par jours par voie oral pour l'adulte

Sources : Vidal, Le moniteur - Le 10/02/2023

PRECAUTIONS ET CONTRE INDICATIONS

- Attention aux **risques de somnolence** avec certains antitussifs aux opiacés
- **Diabète** si présence de sucre dans les pastilles et les sirops
- **Asthme** et/ou **épilepsie** pour l'utilisation des huiles essentielles
- Respecter les posologies recommandées

QUAND ORIENTER ?

- Δ Si pas d'amélioration dans les 5 jours après le traitement ou persistance de la toux depuis plus de 3 semaines
- Δ Difficulté à respirer
- Δ Prise d'un traitement par inhibiteur de l'enzyme de conversion
- Δ Fièvre depuis plus de 48 heures