

Comment calmer votre toux sèche ?

À savoir

La toux sèche est une toux due à une irritation de la gorge ou des bronches qui ne produit pas d'expectorations (elle ne provoque ni glaire, ni crachats).
Le plus souvent, elle est le signe d'une infection locale (rhume, bronchite...).

Nos conseils

En pratique

► Choisissez le bon antitussif

- Toux ponctuelle, quinteuses ou d'origine allergique ont leur traitement adapté : demandez toujours conseil avant de prendre un antitussif.
- Les antitussifs sont disponibles sous forme de sirops, de comprimés, de capsules.
- Tous ont des contre-indications qu'il faut respecter à la lettre (en particulier chez la femme enceinte et les asthmatiques).
- Chez l'enfant : ne donnez pas d'antitussif sans avis médical avant 1 an. Au-delà, respectez les âges limites de chaque produits et ne dépassez pas 4 ou 5 jours de traitement.

► Pensez homéopathie

Associée ou non à un antitussif.

Adoptez les bons réflexes

- N'utilisez pas les sirops pour adulte chez un enfant et vice versa.
- Respectez les doses et ne buvez pas au goulot.
- Evitez les atmosphères sèches et chaudes. Utilisez des humidificateurs ou un bol d'eau sur un radiateur, dans une pièce à 18 °C.
- Ne fumez pas (ne restez pas dans une ambiance enfumée).
- Ne prenez pas un sirop pour toux sèche si la toux devient grasse.

- ▶ Ne réutilisez pas de vieux sirops ouverts (ils se conservent deux mois maximum !).
- ▶ Buvez des boissons chaudes.
- ▶ Evitez les changements brusques de températures.
- ▶ Attention si vous conduisez, les antitussifs peuvent provoquer une somnolence.

Pour aller plus loin

Gare à la coqueluche !

Malgré la vaccination quasi-systématique des enfants, la coqueluche circule toujours en France, surtout chez les ados et jeunes adultes. Et pour cause, le vaccin a une efficacité limitée dans le temps !

- ▶ Pensez-y si la toux apparaît en quintes et si elle ne se calme pas en quelques jours.
- ▶ Vérifiez votre vaccination (êtes-vous vacciné, depuis combien de temps ?) et consultez le médecin.
- ▶ Attention aux enfants en bas âge de votre entourage : ils ne sont pas protégés dans les premiers mois de vie (seulement après 3 doses de vaccin) : portez un masque et lavez-vous les mains dès que vous vous en occupez.

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si vous avez une fièvre supérieure à 38,5°.
- ▶ Si la toux dure plus de 2 ou 3 jours.
- ▶ Si vous ressentez des douleurs au niveau du thorax.
- ▶ Si la toux est déclenchée par un effort.
- ▶ Si elle apparaît seulement la nuit.
- ▶ Si vous souffrez d'une allergie.