

TOUX GRASSE

A savoir

On dit qu'une toux est grasse quand elle est productive : en toussant, on sent les glaires qui remontent et donnent l'envie de cracher. C'est une toux utile qui permet d'expulser les impuretés et particules qui irritent les voies respiratoires. Il ne faut donc pas la stopper mais au contraire favoriser son rôle d'élimination.

Nos conseils

En pratique

► Facilitez l'élimination des glaires

- En l'absence de contre-indications, prenez un traitement qui fluidifie ou hydrate les glaires afin de mieux les éliminer. Ce sont des traitements à base de Carbocistéine en sirop ou sachets (ex : Bronchokod ®, Humex Toux grasse ®, Clarix ® ou Rhinathiol ®) ou de N-Acétylcystéine (ex : Mucomyst ®, Fluimucil ®, Exomuc ®)
- Prenez-le au cours d'un repas pour éviter les douleurs d'estomac.
- Ne le prenez plus après 17 heures (pour éviter les toux nocturnes).

NOTRE CONSEIL

Pour plus d'action au traitement fluidifiant associez-y un traitement à base d'homéopathie, d'aromathérapie ou de phytothérapie.

► **Homéopathie** : Ipeca 5CH + Antimonium tartaricum 5CH : 5 granules de chaque toutes les heures en y associant des Pâtes pectorale Baudry ®

► **Aromathérapie** : Eucalyptus globulus ou radiata ou Lavande aspic ou Romarin 1.8 cinéole : 2 gouttes sur un comprimé neutre 3 fois par jour pendant 5 jours.

NOTRE ASTUCE

Ajouter 2 gouttes d'Eucalyptus globulus dans chaque cuillère à soupe de votre sirop.

► **Phytothérapie** : Echinacée et Radis noir : 1 à 2 gélules de chaque par jour ou une tisane pectorale (ex : Arko Confort respiratoire ®)

► **Pour augmenter l'efficacité** : Pommades décongestionnantes (Vicks Vaporub ®, Bronchodermine ®) ou des inhalations (Activox ®, Pérubore ®)

► Buvez abondamment

Pour faciliter l'hydratation des glaires : tisanes, thé léger, eau...

Adoptez les bons réflexes

- ▶ Supprimez le tabac et les atmosphères enfumées et/ou polluées.
- ▶ Humidifiez l'atmosphère : placez des humidificateurs électriques ou un linge humide sur les radiateurs des chambres à coucher.
- ▶ Ne surchauffez pas les chambres (18° maximum).
- ▶ Faites des inhalations à la fois antiseptiques et hydratantes.
- ▶ N'utilisez pas les sirops pour adulte chez un enfant et vice versa.
- ▶ Ne réutilisez pas un sirop ouvert depuis plusieurs mois (ils se conservent deux mois au maximum, moins pour les sirops sans sucre).
- ▶ Respectez les doses et ne buvez pas au goulot (risque de contaminations de la bouteille).
- ▶ N'associez pas un fluidifiant et un antitussif, leur action est contraire !
- ▶ Surélevez un peu la tête de votre matelas.

Pour aller plus loin

Fumeurs, réagissez !

La toux grasse, souvent matinale, chez un fumeur ne doit pas être négligée, c'est souvent le premier signe d'un rétrécissement des bronches dû à la cigarette. Si c'est votre cas :

- ▶ Consultez un médecin pour mesurer votre souffle.
- ▶ Arrêtez de fumer :
 - Consultez un tabacologue.
 - Si besoin, aidez-vous par des substituts de la nicotine.

Pour en savoir plus sur la toux grasse du fumeur, ses risques et les moyens pour arrêter de fumer :

Contactez Tabac Info service : Au 0 825 309 310 (0,15 euros/minute), du lundi au samedi de 8 à 20 heures et visitez leur site Internet : www.tabac-info-service.fr

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si la toux draine des glaires épaisses depuis plus de 48 heures.
- ▶ Si les crachats sont sanglants ou mousseux.
- ▶ Si elle dure chez un fumeur.
- ▶ Si elle s'accompagne de difficultés respiratoires ou de douleurs thoraciques