



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

Gérer les problèmes de toux:

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

En quoi cette brochure peut-elle vous aider?

Tousser est une façon pour votre organisme de libérer vos voies respiratoires et de vous maintenir ainsi en bonne santé. La toux peut toutefois persister un certain temps, être douloureuse et perturber votre sommeil, de sorte que vous ne vous sentez pas bien du tout et que vous êtes gêné(e) dans vos activités.

La présente brochure complète l'information que vous avez reçue pendant la consultation. Vous pourrez encore la consulter à votre aise chez vous. Cette brochure contient les informations les plus récentes que vous devez savoir :

- Quelle est la cause de la toux ? Quand ma toux devrait-elle disparaître ?
- Les antibiotiques peuvent-ils aider ?
- Quelle est la cause des problèmes liés à la toux ?
- Comment puis-je aider mes défenses naturelles à combattre les infections ?
- Comment traiter ma toux ?
- Quand chercher une aide supplémentaire ?



À côté des rubriques de la présente brochure figurent des cases. Votre médecin généraliste peut cocher ces cases pour montrer quelles sont les rubriques importantes pour vous.

Quelle est la cause de la toux?

Quand votre gorge est irritée par une infection, 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 et vise à éliminer ce qui bloque ou irrite vos voies respiratoires. Une toux irritative peut se manifester ou s'aggraver suite à des infections virales (ex. refroidissement, grippe) ou bactériennes, un rhume des foins ou d'autres allergies, la fumée de cigarette ou la pollution atmosphérique.

De même, il est normal qu'après un refroidissement ou une grippe, des glaires se forment, provoquant une toux « profonde ». Une inflammation ou irritation des voies respiratoires au niveau de vos poumons est parfois qualifiée de « bronchite » par les médecins. Les problèmes fréquemment rencontrés ici sont les suivants : expectorations de glaires, sentiment d'oppression dans la poitrine, sentiment de fatigue, maux de gorge ou écoulement nasal.

Une toux profonde (également appelée bronchite) qui dure quelques semaines peut être très désagréable mais n'est pas une affection grave en soi.

Quand ma toux devrait-elle disparaître?

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

- Leur toux s'aggrave jusqu'à 10 jours après son apparition ;
- elle peut ensuite durer encore une semaine sans amélioration ;
- cela s'améliore progressivement au cours des semaines qui suivent.

Une toux normale (dont la bronchite) peut facilement durer 3 à 4 semaines avant que la situation ne s'améliore. Pour certaines personnes (1 sur 10), cela peut durer jusqu'à 6 semaines.

Les antibiotiques peuvent-ils aider?

En règle générale, les antibiotiques ne sont d'aucune aide aux personnes souffrant de toux aiguë ou de bronchite. L'état du patient ne s'améliore pas plus rapidement avec des antibiotiques, et ce même si la toux dure depuis déjà quelques semaines. Les infections respiratoires inférieures les plus fréquentes sont causées par des virus, et des études ont démontré que les antibiotiques ne permettent pas de lutter contre les virus. De même, la plupart des infections provoquées par des bactéries guérissent tout aussi vite, qu'elles soient traitées ou non à base d'antibiotiques.

Des recherches ont montré qu'en moyenne, les antibiotiques permettent de réduire la durée de la maladie d'un jour sur une durée totale de la maladie de 3 à 4 semaines.

Les antibiotiques peuvent être utiles à certaines personnes qui manifestent des symptômes persistants de plus en plus graves. Ils peuvent également servir pour quelques causes rares de toux (ex. pneumonie, certaines infections bactériennes spécifiques). Votre médecin vous prescrira des antibiotiques si vous souffrez d'une infection plus grave.

La consommation d'antibiotiques peut nuire

La consommation excessive d'antibiotiques rend les bactéries « résistantes » à ces médicaments. Cela signifie que la part des bactéries qui peuvent difficilement être traitées devient plus importante. Quelques maladies mortelles sont déjà résistantes à plusieurs antibiotiques, et il ne sera peut-être bientôt plus possible de développer de nouveaux antibiotiques capables d'agir efficacement.

La meilleure façon de combattre ce problème est la prescription d'antibiotiques par le médecin uniquement en cas de réelle nécessité.



En recourant à des antibiotiques quand vous n'en avez pas vraiment besoin, vous vous exposez inutilement aux risques suivants :

- Lorsque vous avez consommé des antibiotiques, vous ne gardez dans votre organisme que des bactéries résistantes aux antibiotiques et par conséquent insensibles à ces médicaments. Ces bactéries résistantes peuvent également être transmises à d'autres personnes comme par exemple des membres de votre famille. Lors d'une prochaine infection bactérienne, vous ou votre famille risquez davantage d'être contaminé(e) par des bactéries résistantes. Dans ce cas, les antibiotiques agiront moins bien, voire plus du tout pour vous et votre famille.
- La prise d'antibiotiques affaiblit aussi vos défenses naturelles contre les infections - en diminuant la réaction de votre système de défense et en éliminant dans votre gorge les « bonnes » bactéries naturelles qui maintiennent sous contrôle les bactéries nuisibles.
- La prise d'antibiotiques peut également avoir des effets secondaires désagréables (ex. diarrhée, éruption cutanée, malaise), voire très graves (ex. évanouissements, spasmes pulmonaires) dans certains cas rares.
- Demandez toujours l'avis d'un médecin avant de prendre des antibiotiques. Recourir à des antibiotiques sans ordonnance peut être dangereux. Ils peuvent être inutiles, il peut s'agir du mauvais antibiotique pour votre problème, le médicament peut être périmé, ou le traitement / la dose peut être insuffisant(e).

Que puis-je faire pour traiter mes problèmes de toux ?

Votre système de défense viendra lui-même à bout des infections les plus fréquentes. Des recherches scientifiques ont montré que le médecin ne peut rien faire pour accélérer le processus de guérison. Mais votre médecin - de même que cette brochure - peut vous conseiller afin de soulager vos maux et aider vos défenses à lutter contre l'infection.

Les pages qui suivent précisent ce qui peut provoquer vos maux et ce que **VOUS** pouvez faire pour soulager votre toux.

Quelle est la cause des problèmes liés à la toux?

Expectoration de glaires vertes ou de sang

Votre organisme produit des glaires ou crachats (parfois de couleur verte ou jaune) en réaction à une inflammation des voies respiratoires inférieures. Cette réaction est normale. La glaire aide à capturer les particules indésirables dans les voies respiratoires et contribue à garder les poumons sains.

La glaire peut parfois donner lieu à un sifflement ou un son rauque quand vous respirez ou toussiez. Il arrive que la glaire ne soit pas suffisamment dissoute dans les voies respiratoires pour être facilement expulsée. Votre organisme est néanmoins toujours en mesure de bien l'expectorer.

La glaire peut contenir un peu de sang. Il s'agit généralement de quelque chose de normal, il n'y a aucune crainte à avoir, mais si vous crachez plus qu'un peu de sang ou si vous continuez à cracher du sang, informez-en votre médecin.

Être en position couchée peut aggraver une toux profonde en raison de l'accumulation de glaires dans les voies respiratoires. Le risque d'étouffement pendant le sommeil est toutefois inexistant. Vous aurez automatiquement le réflexe de tousser quand ce sera nécessaire, même si vous avez pris du sirop pour calmer la toux.

Douleurs thoraciques

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 toussant. Cela s'explique souvent par le fait que la toux a irrité les voies respiratoires inférieures.

La douleur ressentie sur le côté du thorax est la plupart du temps la conséquence de muscles tendus. Si telle est la cause, les muscles seront douloureux lorsqu'on appuiera dessus. Si les muscles de la paroi thoracique

sont insensibles, la douleur peut alors avoir été provoquée par une inflammation de la plèvre.

De fortes douleurs dans la poitrine ou des problèmes respiratoires accompagnés de douleurs thoraciques peuvent signaler quelque chose de grave - voir rubrique « Quand chercher une aide supplémentaire ? » en fin de brochure.

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

Les conseils qui suivent reposent sur une étude du fonctionnement du système immunitaire.

- Buvez suffisamment. Un bon bilan hydrique est indispensable au bon fonctionnement du système immunitaire. Ce dernier travaille d'arrache-pied pour lutter contre l'infection, vous devez donc veiller à boire en suffisance - quand une personne est malade, l'appétit et la soif diminuent inconsciemment. Quand vous êtes fiévreux, vous avez besoin d'encre plus de liquide parce que vous transpirez et que vous risquez dès lors 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 nutriments en suffisance 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 traiter votre toux?

Soulager vos maux sans médicaments

Les conseils qui suivent sont utiles pour tous types de toux mais agissent le mieux 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 décilitres de miel à un décilitre de jus de citron. Vous pouvez l'utiliser quand vous le voulez.
- Respirer un air sec peut aggraver votre toux. Essayez d'humidifier l'air en posant un bol avec de l'eau dans la pièce. Boire suffisamment permet aussi de garder votre gorge humide. Une douche chaude ou un humidificateur d'air dans la chambre à coucher peuvent également aider.
- Évitez tout environnement enfumé ou poussiéreux car cela irrite encore plus la gorge et les voies respiratoires.



Soulager vos maux au moyen de médicaments délivrés en pharmacie

Les médicaments en vente libre en pharmacie ont principalement pour but de soulager vos maux. Ils ne guérissent pas l'infection et ne feront pas totalement disparaître vos maux.

Il existe peu de preuves scientifiques permettant de dire que les antitussifs permettent de diminuer les plaintes ou de raccourcir la durée de la toux, mais certaines personnes ont le sentiment que ces médicaments soulagent. Il y a différentes sortes de médicaments qui agissent de manière différente. Nous vous conseillons au sujet des produits susceptibles de vous aider.

Inhiber la toux

Les voies respiratoires peuvent parfois être irritées alors qu'il y a peu de crachats. Dans ce cas, calmer ou inhiber la toux (p. ex. pour bien dormir) peut aider. Vous pouvez inhiber la toux en exerçant une action dépressive sur le « centre de la toux » dans le cerveau - demandez un sirop contenant un antitussif comme le « **dextrométophane** » (pour une « toux irritative » ou « toux sèche »). Inhiber partiellement la toux ne fera subir aucun dommage aux poumons et ne ralentira pas votre rétablissement - si nécessaire, vous continuerez à cracher des glaires, même pendant votre sommeil.

Favoriser l'expectoration de glaires

Un sirop antitussif qui contient de la **guaïfénésine** peut vous aider à dissoudre la glaire et, ce faisant, à en faciliter l'expectoration. Il est recommandé d'utiliser ces médicaments en journée.

Soulager la douleur

La douleur dans la poitrine est le plus souvent provoquée par une inflammation et une irritation. Dans ce cas, vous pouvez prendre du **paracétamol** ou de l'**ibuprofen***. Cela diminuera la douleur et inhibera quelque peu l'inflammation. Mal de gorge, mal de tête, fièvre ou douleurs sur le côté de la poitrine sont également possibles. Ici aussi, le paracétamol ou l'ibuprofen* peut vous soulager.

** Si vous êtes asthmatique, si vous avez un ulcère à l'estomac, ou si vous prenez des aspirines ou des pilules de cortisone, l'ibuprofen est à éviter.*

Quand chercher une aide supplémentaire?

Aucune brochure n'est complète. Si, après avoir parcouru cette brochure, vos problèmes de santé vous inquiètent, prenez contact avec votre médecin généraliste ou le médecin de garde. Pour les cas graves et urgents, appelez le numéro d'urgence 112 pour une ambulance.

Symptômes de maladies potentiellement graves - demandez immédiatement de l'aide :

- Vous avez le souffle court - p. ex. il vous est impossible de prononcer une phrase complète sans interruption, vous ne pouvez pas vous promener sans manquer de souffle, ou votre respiration se fait beaucoup plus difficilement (est p. ex. plus douloureuse ou bien plus rapide qu'en temps normal).
- Forte fièvre (38,5°C ou plus) pendant plus de 4 jours
- Vous ressentez des douleurs dans le côté de la poitrine quand vous respirez, et les muscles situés sur le côté de votre thorax sont insensibles.
- Symptômes susceptibles d'indiquer une méningite : maux de tête anormalement violents accompagnés d'un des problèmes suivants :
 - Cou raide (difficultés à garder le menton contre la poitrine)
 - Sentiment de malaise ou mal de tête en cas de lumière forte.
 - Éruption (généralement de petites taches violacées) qui ne disparaissent pas quand on appuie dessus (pas même avec un verre transparent)
- Symptômes susceptibles d'indiquer une septicémie - vous êtes très malade et présentez un des problèmes suivants :
 - Tremblements 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 urgent :**

- Une toux qui 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)
- État fiévreux (38,5° C et plus) durant 48 h sans symptômes d'une autre infection (toux, mal de gorge, écoulement nasal, mal aux oreilles,...)
- Perte de poids inopinée qui s'accompagne d'une nouvelle toux ou d'un changement de toux
- Crachats de sang persistants (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 (ex. bronchite chronique, emphysème, bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO))
- vous souffrez de problèmes cardiaques (ex. antécédents d'infarctus du myocarde, douleurs dans la poitrine, insuffisance cardiaque)
- vous avez un problème médical qui affaiblit vos défenses OU vous prenez des médicaments qui inhibent vos défenses (ex. cortisone, chimiothérapie anticancéreuse, certains médicaments qui inhibent la fonction thyroïdienne)

Coordonnées de contact:

Téléphone médecin traitant.....

Téléphone médecin de garde.....

Cachet du médecin

Pour en savoir plus sur le réseau GRACE, consultez le site www.grace-lrti.org

Cette brochure a été élaborée par le réseau GRACE avec le soutien de :

BAPCOC
Belgian Antibiotic Policy Coordination Committee



U Universiteit
Antwerpen

UNIVERSITY OF
Southampton