

Quelques picotements annonciateurs, déglutir devient douloureux... Nos conseils pour soigner le mal de gorge.

J'ai mal à la gorge

Au banc des accusés, le plus souvent un virus, dans 10 à 30 % des cas la faute à une bactérie sans oublier une exposition à des agents irritants tels qu'atmosphère enfumée ou poussiéreuse, air sec, produits chimiques, sollicitations excessives de la gorge, reflux gastro-œsophagien... Résultat, la gorge picote, brûle, on peine à avaler. Parfois même, ces symptômes s'accompagnent d'une extinction de voix ou d'un enrouement, voire d'une toux ou d'un rhume. Bonne nouvelle, le mal de gorge – considéré comme bénin – disparaît généralement sans traitement après cinq à sept jours.

Selon sa localisation, il peut s'agir d'une angine, d'une pharyngite ou d'une laryngite. N'attendez donc pas pour demander conseil à votre pharmacien. Votre mal de gorge vous poursuit depuis 7 jours ou plus, vos amygdales ou encore les ganglions de votre cou sont gonflés, vous avez de la fièvre, vous souffrez de difficultés respiratoires, vous observez des points blancs ou rouges dans le fond de votre gorge? Rendez-vous sans tarder chez le médecin.

Ce que vous pouvez faire vous-même

- A titre préventif, maintenez la température ambiante à 19 °C et purifiez l'atmosphère avec un mélange d'huiles essentielles. Utilisez un diffuseur à froid et suivez les recommandations de votre pharmacien. Ne laissez pas un enfant dans une pièce durant la diffusion des huiles purifiantes. Aérez durant 10 minutes au moins après la diffusion.
- Demandez à votre pharmacien de vous



conseiller des traitements à même de calmer la douleur et l'inflammation aussi bien que de lutter contre l'infection de la cavité buccale.

- Buvez abondamment : boissons chaudes, infusions de thym, de mauve... Votre gorge est trop douloureuse? Buvez froid!

- Gargarisez votre gorge avec une infusion tiède de sauge au vinaigre de pomme par exemple. La recette : versez 5 dl d'eau bouillante dans un bol, ajoutez 10 feuilles de sauge et 1 dl de vinaigre de pomme. Laissez infuser 10 minutes. Ajoutez 2 c. à s. de miel.

- A vos écharpes : maintenez votre cou au chaud!
- Si vous fumez, renoncez à la cigarette.

Selon sa localisation, il peut s'agir d'une angine, d'une pharyngite ou d'une laryngite. Demandez conseil à votre pharmacien.

Le conseil plus

Homéopathie, phytothérapie, gemmothérapie, oligothérapie, aromathérapie... Les médecines complémentaires offrent de précieux remèdes pour renforcer les défenses immunitaires et soigner les maux de gorge. En oligothérapie notamment, l'association cuivre-or-argent est recommandée aux personnes qui souffrent de fatigue chronique et sont sujettes aux infections. En pharmacie, en fonction de vos besoins et de vos éventuels traitements en cours, le spécialiste peut vous conseiller diverses huiles essentielles (HE) à phénol telles que sarriette des montagnes et origan, aux précieuses vertus anti-infectieuses, antibactériennes et antivirales.