

# J'ai la toux !

La toux figure en tête de liste des symptômes de refroidissements et peut signaler une irritation des bronches, aussi bien que d'autres affections. Nos conseils. Nadia Pagotto

**L**a toux, un mal nécessaire ? La toux n'est pas une maladie en soi, mais un symptôme derrière lequel d'autres maladies ou infections peuvent se cacher. Autonettoyante des voies respiratoires, la toux protège les poumons. Il s'agit d'une réaction du corps qui permet l'expulsion de substances indésirables – de la poussière, des corps étrangers... – voire l'expression de maladies telles que la grippe, le rhume, la rhinopharyngite, la bronchite ou la coqueluche.

**Toux sèche ou toux grasse ?** On distingue généralement deux types de toux. La toux sèche – ou toux irritative – annonce l'apparition d'une infection virale comme un rhume ou une grippe. La toux grasse – aussi appelée toux productive – survient quant à elle quelques jours plus tard. Elle provoque une expectoration, c'est-à-dire une expulsion par la bouche des mucosités qui obstruent les voies respiratoires.

**Que faire ?** Une fois le type de toux repéré, encore faut-il le soigner ! La toux sèche est irritante et gênante, elle ne produit et n'évacue pas de mucus. Il faut donc la calmer. Antitussif sous forme de sirop, de gouttes ou de comprimés, tisanes et bonbons aux plantes : demandez conseil à votre pharmacien. En revanche, la toux grasse est nécessaire au nettoyage des voies respiratoires. Il est donc important de ne pas entraver l'expectoration, mais plutôt de la faciliter. Selon vos besoins, votre pharmacien vous conseillera un mucolytique qui fluidifie les sécrétions trop épaisses, voire un mucorégulateur pour les sécrétions moins épaisses.

**Et les plantes, ça aide ?** Anti-infectieux puissant et tonique, l'aromathérapie peut se révéler très efficace contre la toux. Mais attention, ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien.

> Riche en huile essentielle, **le thym** facilite l'expectoration et calme les quintes de toux. En tisane ou en teinture-mère, vous le trouverez sous forme de nombreuses préparations.

> **La mousse d'Islande** offre des propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires. Elle est une alliée de choix contre la toux irritative et les affections des bronches telles que bronchite, coqueluche ou asthme.

> Enfin, **la mauve à feuilles rondes** abrite des mucilages en abondance ainsi que des tanins. L'association des deux permet d'agir contre les inflammations buccales, pharyngées et stomacales. Les mucilages, quant à eux, calment la toux irritative. On conseille également cette plante en gargarisme.



## Le conseil plus

**Des petits gestes simples à faire soi-même ?**

- Humidifiez et aérez l'air ambiant
- Eau, tisane, bouillon... Buvez beaucoup !
- Une fois couché, surélevez la tête du lit
- Renoncez au tabac et évitez les lieux enfumés

