DOCTEUR, JE TOUSSE !



La toux est un réflexe de protection de vos voies respiratoires afin de se débarrasser des sécrétions peut parfois durer jusqu'à 6 semaines ! Si vous n’avez pas de problème de respiration, que vous n’êtes pas essoufflé au moindre effort, que la toux ne vous empêche pas de dormir ou de faire vos gestes du quotidien, vous pouvez déjà être rassurés !

Quand consulter si vous toussez ?

- **Vous avez de la fièvre depuis 3 jours et/ou vous frissonnez**
- **Vous êtes essoufflés, vous avez du mal à faire des phrases, vous entendez que vos poumons sifflent, vous luttez pour respirer**
- **Vous toussez depuis plus de 3 semaines sans signes d’amélioration**
- **Vous n’arrivez pas à dormir à cause de la toux.**

Pour vous soulager, vous pouvez :

- **Bien vous hydrater pour permettre de fluidifier les sécrétions**
- **Boire des boissons chaudes avec du thym, du jus de citron et du miel (JAMAIS AVANT 1 AN !)**
- **Bien nettoyer votre nez avec du sérum physiologique ou eau de mer**
- **Frictionner la gorge et la poitrine avec des préparation au menthol de type Vicks**
- **Vous reposer !**

Si vous êtes amené à consulter un médecin, il se peut que l’on vous prescrive des aérosols, des antibiotiques ou des sirops pour la toux, mais ce n’est pas automatique !
Les sirops pour la toux sont souvent très sucrés et n’aident en général pas à faire passer la toux plus vite. Vous pouvez cependant aller demander conseils au pharmacien, qui saura vous délivrer des sirops sans ordonnance.

Chez les enfants, la toux est fréquente et c’est également l’état général et la façon de respirer qu’il est important de tenir à l’œil.

Vous pouvez être rassurés si votre enfant joue, rigole et mange. Il faut consulter s’il se fatigue lors de la respiration ou que vous le trouvez abattu.



CENTRE MEDICAL RELAY