

## Mal de gorge

Le mal de gorge correspond à des douleurs, des picotements, des sensations de brûlures voire des difficultés à avaler ou à parler au niveau des amygdales, du pharynx et/ou du larynx. Ces sensations durent pendant quelques jours.

Le mal de gorge est multifactoriel. Exemple : angine virale ou bactérienne, reflux gastro-oesophagien, amygdalite, réaction allergique, surmenage vocal, air trop sec, pollution, tabac etc.

### Conseils :

- ✓ Faire un gargarisme à l'eau salée.
- ✓ Faire un gargarisme au bicarbonate de soude.
- ✓ Boire souvent des boissons chaudes, tisanes ou soupes dans la journée.
- ✓ humidifier l'air ambiant.
- ✓ Se reposer.

▲ Une consultation médicale est nécessaire si le mal de gorge dure depuis quelque temps ou s'il est récidivant et si présence de fièvre, frissons, courbatures, douleur importante ou baisse de l'état général.

✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie conseillère chez Herbafolia