

Toux sèche

La toux sèche ou toux irritative correspond à un mécanisme de défense des voies respiratoires contre les agressions extérieures.

Conseils :

✓ Afin d'apaiser l'irritation de la gorge et d'atténuer la toux, consommer un litre à un litre et demi d'eau par jour, en plus de l'eau présente dans les aliments. Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.

✓ Pour éviter de tousser la nuit, relever la tête du lit.

✓ Éviter l'exposition à la fumée de cigarette qui irriterait la gorge et provoquerait de la toux. Pour les fumeurs, il est recommandé de réduire voire cesser de fumer.

✓ En cas de rhume, réaliser un nettoyage des fosses nasales avec un spray à l'eau de mer ou au sérum physiologique au moins 3 fois par jour et se moucher souvent en utilisant des mouchoirs jetables.

✓ Aérer fréquemment votre logement.

▲ Consulter votre médecin si :

- la toux est nocturne
- la toux n'est pas associée à un rhume
- la toux dure depuis plus de 3 semaines
- la toux se produit lors d'un effort
- la toux se produit en présence d'un animal
- la toux est apparue suite à la prise d'un nouveau médicament
- vous avez de la fièvre supérieure à 38°C depuis plus de 48 heures
- vous ressentez une gêne respiratoire, une douleur thoracique, une accélération du rythme respiratoire ou cardiaque
- vous prenez un inhibiteur de l'enzyme de conversion = IEC
- vous fumez

✓ Si vous souhaitez en savoir plus ou si vous avez besoin de conseils personnalisés, n'hésitez pas à me contacter pour prendre rendez-vous. Je vous conseillerai avec plaisir.

