

## Définition :

L'angine est une **inflammation d'origine infectieuse de la gorge**, et plus particulièrement des amygdales, qui est très douloureuse.

Elle est due soit à un virus, c'est le cas le plus fréquent, soit à une bactérie.

## Symptômes :

- Gonflement des amygdales
- Maux de gorge, enrouement
- Difficulté à déglutir
- Fièvre modérée
- Rhinite, toux
- Maux de tête

## Les différents types d'angine :

Il existe deux types d'angine :

- Les angines rouges : l'inflammation provoque une rougeur importante de l'intérieur de la gorge et des amygdales qui augmentent de volume
- Les angines blanches : les amygdales sont recouvertes d'un dépôt blanchâtre



*Si les symptômes persistent, **consultez impérativement un médecin.***

## Hygiène de vie quotidienne :

- **Se laver régulièrement les mains**
- Lorsqu'on tousse, **se couvrir la bouche et le nez** d'un mouchoir, puis jeter le mouchoir
- **Maintenir la température des pièces entre 18°C et 20°C**, afin d'éviter une atmosphère trop sèche ou trop chaude
- **Humidifier l'air** pour atténuer les maux de gorge
- **Boire au moins 1,5L d'eau** par jour : privilégier les boissons chaudes
- **Privilégier les aliments semi-liquide** pour diminuer la douleur à la déglutition : potages, nectars, purées...
- **Sucer des pastilles** pour augmenter la salivation et ainsi diminuer la douleur à la déglutition. Attention, les pastilles contenant un anesthésiant local doivent être prises à distance des repas (au moins une heure après) pour éviter le risque de fausse-route
- Éviter les **aliments irritants : trop acides** (jus de citron, vinaigre), **trop salés** (chips, biscuits salés pour l'apéritif), **l'alcool, le café...**
- **Protéger le cou et la gorge du froid**, par une écharpe ou un foulard
- Éviter les courants d'air
- **Ne pas forcer sur sa voix** : repos vocal pendant 2 à 3 jours
- **Ne pas fumer**

## Compléments alimentaires :

- Gargarismes avec une **infusion de feuilles de Sauge**
- Antiviraux naturels : **Tea-tree, Ravintsara...**
- Anti-infectieux naturels : **Thym, Marjolaine...**
- Boire du **jus de citron avec du miel**