

Cas pratique



TOUX GRASSE



Hippocrates

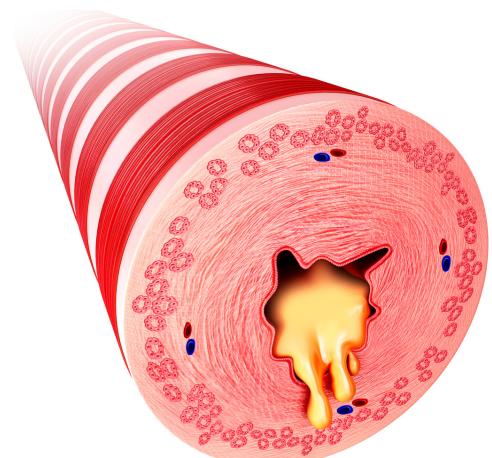
GÉNÉRALITÉS

La toux grasse est également appelée toux productive car elle produit des expectorations, c'est-à-dire des glaires, épaisses ou filantes, parfois colorées.

Ces glaires sont du mucus, produit en quantité importante, par les cellules tapissant l'intérieur des muqueuses respiratoires. Ce mucus est une substance gélatineuse dont le rôle est la lubrification, l'humidification et la protection des muqueuses respiratoires.

Etalé sur l'intérieur des bronches de tous calibres, le mucus piège les particules en suspension dans l'air et les microorganismes tels que microbes et virus qui rentrent naturellement par la respiration. Il est produit et évacué de manière continue grâce aux mouvements des cils de la muqueuse bronchique.

Battant des bronches vers la trachée, ce mouvement ciliaire entraîne le mucus vers la gorge, comme un tapis roulant. Les glaires sont alors dirigées vers l'estomac : les microorganismes sont détruits, les impuretés sont éliminées, et l'eau recyclée...





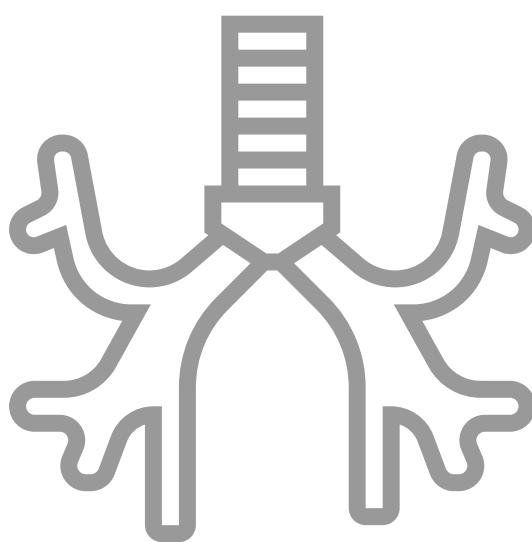
Quand les bronches sont enflammées ou infectées, la production de mucus est plus importante. Celui-ci peut s'accumuler dans les bronches sous forme de glaires plus ou moins épaisses. Le tapis roulant ciliaire ne suffit plus à les évacuer. C'est alors la toux qui prend le relais.

La toux grasse a donc une fonction essentielle dans le nettoyage des bronches, il ne faut pas la bloquer mais l'accompagner.

Dans la grande majorité des cas, la toux grasse est le signe d'une infection virale comme une **rhinopharyngite**, une **laryngite**, une **angine**, ou bactérienne comme une **bronchite**, une pneumonie ou une **sinusite**.

En période épidémique ou non, une toux grasse associée à une fièvre doit amener à consulter rapidement. 

La toux grasse, comme la toux sèche, n'est pas une maladie mais un symptôme : on la retrouve le plus souvent en cas d'infection du nez et de la gorge qui peut se compliquer d'une atteinte bronchique quand le rhume est "**tombé sur les bronches**".





Mais elle peut également être chronique, dans le cadre d'une **BPCO** (**broncho pneumopathie chronique obstructive**) d'une consommation régulière de tabac, ou d'une exposition régulière à la poussière (scieries, carrières, etc.)

- Il est important de respecter la toux grasse et ne pas forcément chercher à l'arrêter.
- Quand l'origine est connue est bénigne, on peut l'apaiser si elle est gênante, mais il faut surtout soigner la cause.
- On peut en effet aider la toux avec quelques plantes fluidifiantes qui faciliteront l'évacuation des glaires.

Les muco-fluidifiants chimiques, en allopathie, sont peu conseillés car il ne faut pas chercher à trop fluidifier les glaires. Ils sont interdits chez le jeune enfant (moins de trois ans)

En résumé, si la toux grasse est généralement bénigne, elle peut aussi révéler des pathologies plus graves (bronchite chronique, infection bactérienne importante, pneumonie, œdème pulmonaire d'une insuffisance cardiaque, tuberculose, asthme...).

Quand la toux grasse dure depuis longtemps, que les glaires sont manifestement infectées (jaunes ouvertes, avec parfois odeur désagréable), ou striées de sang, ou que la toux s'accompagne de vomissements, de fièvre, de fatigue importante ou de perte de poids récente, il faut consulter un médecin au plus vite.



QUESTIONS À POSER

"Depuis quand toussez-vous ?"

Une toux grasse qui traîne doit amener à consulter. En revanche, une toux grasse récente, dans un contexte de rhume récent, chez quelqu'un en bon état général et non fébrile, peut bénéficier d'un conseil en soins naturels. On prendra quand même la précaution de lui dire "si la toux persiste, ou si une fièvre apparaît, contactez votre médecin"

"Avez-vous observé vos glaires ? Comment sont-elles ? "

Des glaires jaunes ou vertes, épaisses, sont évocatrices d'une infection.

"Avez-vous de la fièvre, des frissons, des courbatures ?"

Ces symptômes doivent entraîner la personne à contacter son médecin.

Nous nous situerons donc, dans le cadre du conseil, uniquement face à une toux grasse accompagnant une rhinite récente, bénigne. Les autres cas nécessitent l'avis du médecin

LES CONSEILS

- faire 2 à 3 fois par jour des lavages de nez avec sérum physiologique ou eau de mer en spray
- rester bien couvert, pensez à humidifier l'air si l'atmosphère de votre logement est trop sèche, bien aérer
- pour les fumeurs, diminuer (et si possible arrêter) la cigarette





PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller

Conseil en cas de toux avec expectoration d'origine virale, ne nécessitant pas un traitement antibiotique :

- HE Eucalyptus globulus (*Eucalyptus globulus*) 2 ml
- HE Lavande aspic (*Lavandula spica*) 2 ml
- HE Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) 1 ml
- HE Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) 1 ml
- HV Noyaux d'abricot (*Prunus armeniaca*) QSP 20 ml

Faire le mélange, appliquer dix gouttes sur thorax, haut du dos et voûte plantaire, 3 à 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours

Explication : synergie aromatique dans laquelle on respecte le réflexe de toux.

On favorise l'expectoration, avec l'effet mucolytique et expectorant de la lavande aspic, de l'eucalyptus globulus, spécifique des voies respiratoires basses, associés à l'eucalyptus citronné anti-inflammatoire, et au pin sylvestre anti-infectieux et anti-inflammatoire.



On aurait pu conseiller en prise orale :

- HE Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) 2 gouttes
- HE Eucalyptus globulus (*Eucalyptus globulus*) 1 goutte
- HE Thym à thymol (*Thymus vulgaris CT thymol*) 1 goutte
- Teinture de propolis 30 gouttes
- Teinture de Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*) 50 gouttes

Ajouter dans eau tiède ou tisane,

3 fois par jour pendant 5 à 7 jours





Rappels

Eucalyptus globulus (*Eucalyptus globulus*)

- Antiseptique broncho-pulmonaire
- Expectorant
- Mucolytique
- Antispasmodique bronchique
- Fébrifuge

Contre-indication :

- Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
- Respecter les doses chez l'enfant.
- Attention, risque de convulsions à forte dose (1 ml d'HE d'eucalyptus)

Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*)

- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Antispasmodique
- Antivirale
- Antifongique
- Répulsive des moustiques

Contre-indication :

- Déconseillée pendant la grossesse et chez l'enfant



Lavande aspic (*Lavandula spica*)

- Anti-inflammatoire puissant
- Cicatrisante
- Vulnéraire
- Antalgique
- Antivirale
- Antibactérienne
- Fongicide

Contre-indication :

- Huile essentielle déconseillée pendant la grossesse et chez les enfants.
- A surveiller même par voie locale.
- Attention à la présence de camphre

Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)

- Antiseptique des voies respiratoires hautes et basses.
- Décongestionnant des voies respiratoires hautes et basses.
- Expectorante.
- Antibactérienne.
- Antifongique.
- Tonique générale

Contre-indication :

- Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse.
- Utilisable chez l'enfant avec précautions.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur



Bouillon blanc (*Verbascum thapsus*)

- Anti-inflammatoire

Thym à thymol (*Thymus vulgaris CT thymol*)

- Anti-infectieux puissant qu'on emploie surtout dans les affections broncho-pulmonaires, digestives, et urinaires en complément d'un traitement prescrit.
- Antibactérienne.
- Antivirale.
- Antifongique
- Antioxydante.
- Immuno-fortifiante.
- Tonique général.
- Digestive.
- Carminative.
- Cholagogue

Contre-indication :

- Déconseillée aux enfants de moins de 6 ans.
- Déconseillé chez la femme enceinte et allaitante.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.
- Révulsive