

Cas pratique



TOUX SÈCHE



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

Voilà une demande de conseil fréquente. En général la toux sèche est banale et le conseil en soins naturels donne de très bons résultats.

Mais il existe des pièges qu'il faut savoir éviter.



La toux est un phénomène réflexe dû à l'activation de **récepteurs sensitifs** situés dans la muqueuse qui recouvre le pharynx, le larynx et l'arbre trachéo-bronchique.

Ces cellules réceptrices génèrent des informations en direction du système nerveux central et sont les gardiennes des voies aériennes. Toute sollicitation de leur part entraînera une secousse de toux, qui est un des réflexes les plus rapides du corps humain.

Ce réflexe de protection sert à dégager les voies respiratoires et à évacuer un corps étranger indésirable, avant même qu'il ait le temps de descendre dans les bronches, d'où il pourrait être difficilement délogé.





Contrairement à la toux dite grasse, la toux sèche ne produit pas de glaires, on dit qu'elle est non productive. Dans la majorité des cas, c'est une toux d'irritation, ses causes peuvent être diverses, et c'est là que peut résider le piège.

Quoi qu'il en soit, une **toux sèche** n'est pas une maladie, c'est un symptôme, et elle est toujours révélatrice de quelque chose.

Une toux qui persiste plus de 3 semaines doit être explorée médicalement.

Quelles sont les causes de la toux sèche ?

Le cas le plus fréquent est son apparition dans un contexte de rhume ou de pharyngite. Elle est apparue avec le nez qui coule, et disparaîtra avec sa guérison. Mais elle est gênante, et le conseil portera sur la toux, car la personne sait que le rhume guérira de lui-même en quelques jours.

C'est le plus souvent un virus qui est en cause, entraînant une toux associée à une rhinopharyngite, laryngite, trachéite, bronchite ou sinusite. Dans un contexte épidémique, elle peut être le premier signe de l'infection respiratoire actuelle. Les autres symptômes apparaissent rapidement après.

La toux sèche, isolée, qui dure depuis plus de 3 semaines, est plus préoccupante. Elle nécessitera une consultation médicale pour en déterminer la cause.



Les causes les plus fréquentes sont :

- Un écoulement nasal ou pharyngé postérieur. Dans ce cas, le nez ne coule pas, la personne ne mouche pas, les glaires s'écoulent par derrière, dans le pharynx. C'est pourquoi on parle d'écoulement postérieur. La toux est surtout matinale, elle peut être due à une sinusite chronique, une allergie saisonnière, une infection virale.
- Un **asthme** : la toux est souvent déclenchée par l'effort, l'expiration peut être sifflante, ce qui caractérise l'asthme.
- Le **reflux gastro-œsophagien** ou **RGO** est responsable de 20 à 30% des toux sèches trainantes, qu'on aura facilement tendance à négliger car elle est isolée et simplement gênante. Un fort pourcentage de personnes souffrant d'un RGO n'a aucun symptôme de brûlure œsophagienne ou pharyngée, mais juste une toux sèche, de temps en temps, juste un peu gênante. Autant dire qu'il est facile de la négliger.
- Une exposition à un polluant, type solvant ou irritants. Le tabac est un fort irritant des voies respiratoires, et la toux du fumeur révèle parfois un cancer du poumon

- Une insuffisance cardiaque. Celle-ci peut en effet être révélée par une toux trainante.
- Un médicament. En effet, certains médicaments, tels les inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC) que l'on peut prescrire en cas d'hypertension, sont susceptibles d'entrainer des toux sèches qui peuvent devenir extrêmement gênantes. Leur remplacement par une autre classe médicamenteuse entraîne l'arrêt de la toux.
- Un cancer bronchique
- Une "[queue de coqueluche](#)". En effet, *Bordetella pertussis*, l'agent pathogène responsable de la coqueluche, est susceptible d'entrainer des irritations des récepteurs sensitifs qui peuvent persistent des mois après la coqueluche.
- Une allergie respiratoire. Il est rare qu'une allergie respiratoire ne se signale que par une toux, mais cela peut arriver.





Les conséquences d'une toux sèche qui dure depuis quelques jours sont négligeables.

Par contre, quand elle dure, cette toux persistante peut entraîner deux types de conséquences :

- Altérer la qualité de vie, surtout quand la toux est nocturne, causant des insomnies.
- Irriter les voies respiratoires, ce qui peut aggraver la toux, entraînant un cercle vicieux ;

Il est donc important de ne pas laisser traîner une toux, même quand elle semble anodine.

Notre rôle de conseil sera, dans le cas d'une toux sèche isolée non associée à un rhume, d'alerter la personne sur la nécessité de consulter le médecin.

La phrase "si la toux persiste, il faut que vous en parliez au médecin" doit donc être dans nos pensées quand on nous demande "quelque chose" pour une toux sèche, si les critères d'évidente bénignité ne sont pas réunis.



QUESTIONS À POSER

"Depuis quand toussez-vous ?"

Une toux récente, dans un contexte de rhume ou de suite de rhume est rassurante. Une toux trainante doit être explorée par le médecin.

"Y a-t-il des circonstances qui déclenchent la toux ?"

La toux nocturne est souvent liée à un RGO car la position allongée favorise le reflux, qui déclenche la toux. Une toux à l'effort peut être liée à une insuffisance cardiaque débutante ou à un asthme. Une toux en présence d'un animal peut signaler une allergie.

"Est-ce que vous fumez ?"

Vous savez à quel point on se méfie de la toux du fumeur, qui peut paraître banale, mais qui ne l'est pas.

"Est-ce que votre toux est apparue à la suite d'un nouveau médicament ?"

Si le lien entre prise médicamenteuse et toux est évident, une consultation médicale s'impose.



LES CONSEILS

Nous nous situons ici uniquement dans le cadre banal d'une rhinite ou pharyngite banale, responsable d'une toux gênante. L'écoulement est peu gênant, la personne veut un conseil pour faire cesser cette toux non productive.

Dans tous les cas, on précisera le fait qu'en l'absence d'amélioration rapide, il faut consulter.

Penser à dispenser les conseils suivants :

- rester bien couvert, pensez à humidifier l'air si l'atmosphère de votre logement est trop sèche, bien aérer
- pour les fumeurs, diminuer (voire arrêter) la cigarette





PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller

Le conseil simple :

Incorporez 1 goutte d'huile essentielle de cyprès (*Cupressus sempervirens*) dans 1 cuillère à café de miel, laissez fondre en bouche 4 fois par jour.

Ou bien une synergie d'huiles essentielles :

- HE **Estragon** (*Artemisia dracunculus*) 2gouttes
- HE **Cyprès** (*Cupressus sempervirens*) 2 gouttes
- HE **Petit grain bigarade** (*Citrus aurantium*) 2 gouttes
- HV **Macadamia** (*Macadamia integrifolia*) 1cuillère à café

En massage sur le thorax et le dos, 3 fois par jour, pendant 4 à 5 jours.



Mais on pourrait également penser à :

- Thym (sommités fleuries) 30 g
- Mauve (fleurs) 20 g
- Coquelicot (pétales) 20 g
- Gingembre (racines) 20 g
- Réglisse (racines) 20g

Mettre 2 cuillères à soupe du mélange pour 1 litre d'eau. Couper le feu dès que l'eau frémit. Laisser infuser une dizaine de minutes. Filtrer, boire une tasse trois à quatre fois par jour. Conserver au réfrigérateur.

Autre conseil :

- Plantain (*Plantago major*) EPS1/2
- Echinacée (*Echinacea angustifolia*) EPS1/2

Prendre 3 à 4 cuillères à café par jour pendant 7 à 10 jours





Rappels

Estragon (*Artemisia dracunculus*)

- Antispasmodique des muscles lisses
- Anti-inflammatoire
- Anti-allergique
- Antiseptique intestinale
- Tonique psycho-émotionnelle
- Apaisante, légèrement sédative

Contre-indication :

- Effets indésirables éventuels et précautions d'emploi.
- Déconseillé pendant la grossesse.
- Pas d'usage prolongé, ne pas dépasser 4 semaines de traitement continu.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.
- Le méthyl-chavicol (= estragole) est toxique et potentiellement cancérogène à l'état pur



Cyprès (*Cupressus sempervirens*)

- Antitussif
- Mucolytique
- Antispasmodique bronchique
- Anti-inflammatoire des veines et des vaisseaux lymphatiques
- Astringent
- Vasoconstricteur
- Neurotonique
- Immuno-fortifiant
- Décongestionnant de la prostate

Contre-indication :

- Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
- Pas d'usage prolongé





Petit grain bigarade (*Citrus aurantium*)

- Anxiolytique.
- Sédatif.
- Somnifère léger.
- Antispasmodique.
- Anti-inflammatoire en application locale (douleurs articulaires inflammatoires).

Contre-indication :

- Déconseillée pendant les trois premiers mois de grossesse.
- Utilisable chez les enfants à faible dose

Macadamia (*Macadamia integrifolia*)

- Emolliente,
- antioxydante,
- nourrissante,
- régénérante,
- apaisante cutanée.
- Elle est très pénétrante, et donc un bon vecteur de pénétration en association avec les HE.
- Intéressante pour l'acné, la couperose, les crevasses, la peau sèche, l'irritation du cuir chevelu, la peau sensible, fragile, la prévention des vergetures, par exemple en période de grossesse où la peau est soumise à de très fortes tensions.



Plantain (*Plantago major*)

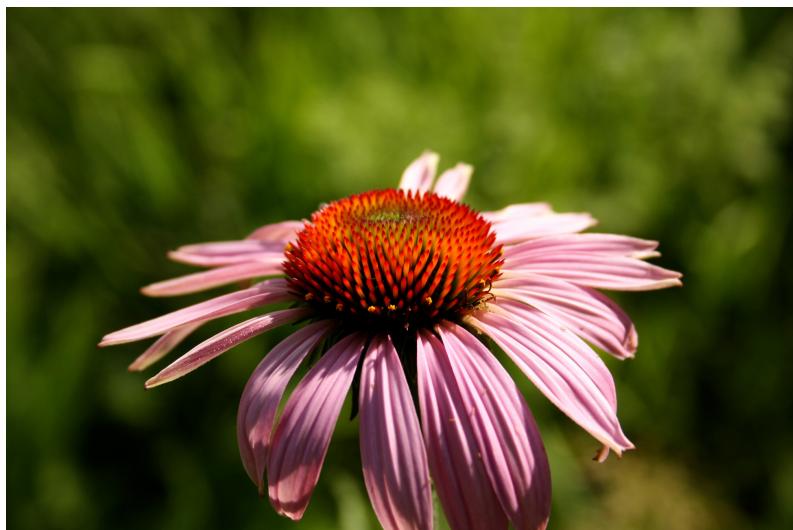
- Anti-inflammatoire (apigénine) et antispasmodique dans les affections des voies respiratoires,
- Antitussif et mucolytique, inflammation des voies aériennes supérieures.

Echinacée (*Echinacea angustifolia*)

- Antiviral,Antigrippal,
- Effet antibactérien,
- Anti-inflammatoire.

Contre-indication :

- maladies auto-immunes, et maladies évolutives comme la tuberculose, leucose, collagénoses, SEP, SIDA,
- Éviter pendant la grossesse





Mauve (*Malva sylvestris*)

- Emollient,
- béchique,
- anti-inflammatoire,
- antitussif

Coquelicot, (*Papaver Rhoesas*)

- sédatif,
- dopaminergiques et neuroleptiques

Contre-indication :

- Intoxication à partir de 25 g



Gingembre, *Zingiber officinale*

- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Anti-oxydant
- Stomachique
- Carminative Apéritive
- Antispasmodique intestinale
- Antitussive
- Tonique générale
- Tonique sexuelle

Contre-indication :

- Éviter chez la femme enceinte.
- Éviter en cas de lithiases biliaires.
- Sensibilisation allergique possible.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible de l'huile essentielle à l'état pur



Réglisse, *Glycyrrhiza glabra*

- Augmente la sécrétion du mucus gastrique et diminue celle des pepsinogènes, anti-ulcéreux gastrique,
- rôle préventif et curatif vis-à-vis des ulcères gastriques,
- inhibe l'adhésion d'*Helicobacter pylori* à la paroi gastrique

Contre-indication :

Éviter l'association avec :

- Digitaline (sensibilité augmentée),
- Diurétiques (risque d'hypokaliémie),
- Corticostéroïdes (effet additif),
- Contraceptifs oraux (augmentation des effets de la glycyrrhizine).

Contre indiquée en cas :

- d'hypertension,
- d'hypokaliémie ,
- d'insuffisance rénale.



Thym, *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