



# Toux gênante? Votre pharmacie vous propose bien plus que des pastilles pour la gorge.

La toux est avant tout un réflexe utile et une part importante des mécanismes d'autonettoyage et de défense des poumons. Réprimer systématiquement la toux à l'aide de médicaments n'est donc pas conseillé. Chez les adultes en bonne santé, un simple refroidissement est le plus souvent à l'origine de la toux.

**TEXTE: SAMANTHA MEGEL,  
SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE**

Il n'est pas inhabituel de tousser pendant deux à trois semaines, cela n'a donc rien d'inquiétant. Mais que faire si vous avez une réunion importante ou si la toux vous empêche de dormir tranquillement? La toux est subdivisée en plusieurs catégories en fonction de sa durée: aiguë (moins de 3 semaines), subaiguë (de 3 à 8 semaines) ou chronique (plus de 8 semaines). Les patientes et patients présentant une toux «normale», soit une durée de trois semaines ou moins, peuvent être traités en pharmacie. Certains médicaments contre la toux sont soumis à ordonnance depuis début 2019, mais vous pouvez tout de même vous les procurer dans votre pharmacie sans consultation médicale préalable pour obtenir

une ordonnance. En effet, avec la révision de la loi sur les produits thérapeutiques, les pharmaciennes et pharmaciens ont obtenu des compétences étendues et peuvent désormais délivrer des médicaments soumis à ordonnance même sans prescription médicale, et ce pas uniquement dans des situations exceptionnelles. Dans le cadre d'une consultation en pharmacie, vous bénéficierez d'un conseil compétent et apprendrez quels sont les médicaments contre la toux qui vous conviennent le mieux ou quand vous devriez plutôt vous adresser à votre médecin.

## **Pourquoi tousez-vous?**

L'équipe officinale vous posera quelques questions afin d'obtenir une première indication sur l'origine de votre toux. En effet, les virus du rhume ne sont pas les seules causes de la toux. Dans de rares cas,

la toux est due à des causes extérieures à l'appareil respiratoire, comme une maladie cardiovasculaire ou des remontées acides (reflux gastro-œsophagien). Elle peut également survenir en cas d'allergie (p. ex. rhume des foies). La pneumonie ou la coqueluche peuvent également être à l'origine des symptômes de toux; dans les deux cas, un traitement antibiotique est nécessaire. Les pharmaciennes et pharmaciens connaissent les symptômes d'alarme et peuvent évaluer avec précision quand vous, en tant que patiente ou patient, pouvez être traité-e en pharmacie ou quand vous devez consulter un ou une spécialiste.

### **Votre toux est-elle sèche ou grasse?**

Lors d'un traitement en pharmacie, il est important de distinguer s'il s'agit d'une toux sèche irritative ou d'une toux grasse (productive, avec expectoration). En cas d'infection virale ou bactérienne, la première phase est souvent une toux sèche. Lorsque les globules blancs arrivent sur le lieu de l'infection pour neutraliser les germes, les cellules de la muqueuse produisent davantage de mucosités. La toux, sèche au départ, devient alors productive. Des expectorants ou une absorption adéquate de liquides aident à expectorer ces mucosités. À la fin de l'infection, la toux peut redevenir sèche et indiquer la fin de l'évolution de la maladie. Chez les personnes fumeuses ou atteintes de BPCO (une maladie pulmonaire chronique), on observe plutôt une toux grasse en raison de l'inflammation chronique.

### **Antitussif ou expectorant?**

En cas de toux sèche irritative, il est possible d'utiliser des antitussifs sur une courte période. Ils neutralisent le réflexe de la toux en inhibant le centre de la toux dans le cerveau (action centrale) ou les récepteurs du système bronchique (action périphérique). Dès que la toux est soulagée, il faut interrompre la prise d'antitussif ou, en cas de forte toux grasse nocturne, l'utiliser uniquement la nuit (durée maximale d'utilisation: 14 jours).

L'efficacité des antitussifs (y compris la codéine, la référence absolue) n'est pas prouvée en cas de toux due à un refroidissement. C'est pourquoi une toux aiguë dans le cadre d'une infection ne devrait être traitée par des antitussifs que dans des cas exceptionnels (p. ex. en cas de toux nocturne perturbant le sommeil). Les préparations contenant de la codéine, en particulier, peuvent améliorer le sommeil nocturne. Sur demande expresse de la patiente ou du patient, elles peuvent être utilisées à court terme pendant la nuit en cas de toux irritative non productive et pénible.

***«Il n'est pas conseillé de supprimer systématiquement la toux avec des médicaments.»***



**Antitussif ou expectorant? Demandez conseil à votre pharmacie.**

Les expectorants sont des médicaments qui favorisent l'expectoration des mucosités bronchiques. En cas de toux productive, ils sont censés dissoudre les mucosités et faciliter l'expectoration. Il n'existe toutefois pas de preuves suffisantes de leur efficacité clinique en cas de toux aiguë. Dans une série d'études, ils n'ont pas montré de supériorité par rapport au placebo ou à l'apport en liquides. Une éventuelle amélioration n'apparaît qu'après six à sept jours, en même temps qu'une amélioration dans l'évolution naturelle de la toux. Dans l'ensemble, les expectorants sont bien tolérés.

### Qu'en est-il des préparations combinées?

La combinaison d'un antitussif et d'un expectorant, que l'on trouve dans certains médicaments contre la toux, ne présente généralement que peu d'intérêt. Si la production accrue de mucosités ne peut pas être évacuée par une suppression de la toux, il y a un risque d'accumulation de sécrétions dans les poumons, ce qui constitue un terrain propice aux bactéries et autres germes. Il est toutefois possible d'espacer les prises: prendre un expectorant avec beaucoup de liquides pendant la journée et assurer le repos nocturne avec un antitussif.

### Qu'en est-il des préparations à base de plantes?

En cas de toux productive, on utilise surtout des associations de lierre, de thym et de racine de primevère. Ces trois plantes médicinales stimulent la production de mucosités fluides et ont un effet bronchodilatateur, ce qui facilite l'expectoration des mucosités. Selon une étude récente, les préparations à base de feuilles de lierre sont sans danger en cas de toux due à une bronchite. Toutefois, les effets sont au mieux minimes et d'une importance clinique incertaine. La place de ces préparations reste incertaine.

Le miel est un remède maison qui a fait ses preuves. Il peut atténuer la fréquence et la gravité de la toux et améliorer la qualité du sommeil. Une à deux cuillères à soupe dans une tasse de lait ou de tisane avant d'aller se coucher suffisent amplement. Si vous n'avez pas le temps de boire une boisson chaude pendant la journée, vous pouvez opter pour des pastilles à sucer au miel vendues en pharmacie.

### Que faire d'autre pour que la toux s'atténue rapidement ou n'apparaisse pas du tout ?

Se ménager physiquement ou garder le lit aide à se remettre rapidement d'un refroidissement. Un bain anti-refroidissement ou des pommades pectorales

peuvent également favoriser une guérison rapide. Ne traitez pas seulement la toux, mais aussi les symptômes supplémentaires comme le mal de gorge, la fièvre, le rhume. En cas de nez qui coule ou de nez bouché, utilisez des décongestionnants nasaux (en gouttes ou en sprays) pour que les sécrétions nasales et la respiration par la bouche n'irritent pas davantage les muqueuses. Il est également vivement recommandé de ne pas fumer pendant un rhume. En effet, la fumée peut aggraver la toux, voire la déclencher.

Différentes mesures peuvent être prises pour prévenir la toux liée à un refroidissement. En hiver, maintenez vos muqueuses humides en veillant à ce que l'humidité de la pièce soit suffisante, faites des inhalations avec un sérum physiologique et veillez à un apport adéquat en liquides. Renforcez votre système immunitaire en adoptant une alimentation équilibrée, en évitant le stress et en vous faisant vacciner contre la grippe saisonnière. <

### Résumé

La toux est avant tout un réflexe utile et ne doit donc pas être systématiquement supprimée avec des médicaments. Une toux liée à un refroidissement dure en général deux à trois semaines et se présente souvent dans un premier temps comme une toux sèche irritative, qui se transforme ensuite en toux productive avec expectoration. Dans le cadre du traitement, on distingue les antitussifs et les expectorants. Malheureusement, l'efficacité de ces produits en cas de toux grasse n'est pas suffisamment prouvée. En cas de toux irritative nocturne pénible, les préparations contenant de la codéine peuvent toutefois être utilisées à court terme pendant la nuit. L'association d'un antitussif et d'un expectorant, que l'on trouve dans certains médicaments contre la toux, n'a guère de sens. Il est toutefois possible d'administrer ces deux types de médicaments de manière décalée, c'est-à-dire de prendre un expectorant pendant la journée avec beaucoup de liquides et un antitussif pour la nuit.

Les pharmaciennes et pharmaciens peuvent aussi délivrer des médicaments contre la toux sur ordonnance sans prescription médicale. Ils connaissent également les symptômes d'alarme en cas de toux et orientent si nécessaire les patientes et patients vers un ou une spécialiste.

**Vous souffrez d'une toux irritative gênante ou de mucosités persistantes? Nos équipes officinales sont à votre disposition pour vous aider et vous conseiller. N'hésitez pas à passer nous voir! Nous vous conseillons également sans rendez-vous.**