

Conseils en cas de toux

Qu'est-ce que c'est?

La toux est une expiration brusque, brève et sonore de l'air situé dans les poumons. C'est un mécanisme réflexe ou volontaire qui peut :

- être la réponse à une irritation de la muqueuse des voies respiratoires
- être destiné à débarrasser les bronches, trachée, larynx ou pharynx des mucosités qui l'encombrent

La toux peut être liée à la maladie elle-même, être un effet secondaire des traitements, résulter d'un environnement agressant d'un point de vue respiratoire ou découler d'affections transitoires ou chroniques.

On distingue deux types de toux :

- La toux sèche est le signe d'une toux irritative. Elle n'entraîne pas de sécrétions. Elle se présente le plus souvent sous forme de quintes.
- La toux grasse est le signe d'une toux productive, c'est à dire qui s'accompagne d'expectorations constituées des sécrétions formées au niveau des bronches.

Qu'elle soit sèche ou grasse, la toux peut être associée à d'autres symptômes respiratoires : essoufflement, douleurs thoraciques, saignement, fièvre, notamment.

Si elle persiste dans le temps, la toux peut affecter la qualité de vie en interférant avec les fonctions physiologiques telles que la respiration, l'alimentation et le sommeil.

Que faut-il faire?

Quel que soit le type de toux, deux types de mesures peuvent être proposées:

- les traitements spécifiques agissant sur la cause ou sur le symptôme: traitements médicamenteux (mucolytique en cas d'expectorations collantes, antibiotiques lors d'une infection, broncho-dilatateurs lors de spasmes bronchiques, corticoïdes lors d'un syndrome inflammatoire, etc.), ou traitement par voie endoscopique d'une obstruction localisée dans les voies respiratoires ou les bronches, par exemple. Certains médicaments à base d'opioïdes (morphine, méthadone) peuvent également être une bonne option pour agir sur des manifestations de toux que l'on n'arrive pas à soulager autrement
- les mesures de soutien visant à réduire l'impact de la toux sur les fonctions physiologiques : humidification de l'air, adaptation des postures, adaptation des textures alimentaires, exercices respiratoires, aspiration des mucosités dans les voies respiratoires, etc.

Décrire votre toux

La première étape consiste à identifier les caractéristiques de la toux et les facteurs qui l'influencent. Sur cette base, votre équipe soignante et les médecins spécialistes pourront définir les actions à entreprendre pour traiter le symptôme et préserver une qualité de vie satisfaisante. Évaluez vos symptômes à chaque fois que des épisodes de toux se manifestent et communiquez régulièrement vos observations à l'équipe soignante, afin qu'elle puisse définir les mesures les plus adaptées pour traiter le symptôme et proposer un soutien adéquat.

Posez-vous les questions suivantes:

- ai-je ressenti de nouvelles manifestations relatives à la toux?
- si ma toux s'accompagne d'expectorations, comment pourrais-je les décrire?
- quelles sont les périodes durant lesquelles ma toux se manifeste prioritairement?
- à quelle fréquence ma toux se manifeste-t-elle?
- quels symptômes accompagnent ma toux?
- quels sont les facteurs qui semblent déclencher ma toux?

En vous basant sur les événements des derniers jours, essayez d'évaluer ce qui a été le plus préoccupant pour vous:

- préoccupations physique : douleurs thoraciques, expectorations, essoufflement, troubles du sommeil, sensation d'étouffement, difficultés à vous alimenter
- préoccupations psychologiques : sentiment d'impuissance, anxiété, agacement, inquiétude relative à la signification de la toux ou appréhension face au regard des autres
- préoccupations sociales : retentissement sur les activités quotidiennes ou professionnelles, sur les habitudes de vies et les moments plaisants du quotidien, sur la communication, sur les liens interpersonnels

Conseils pour le quotidien

Une toux soutenue peut perturber l'alimentation, l'hydratation et parfois la déglutition de la salive, en provoquant un risque de fausse route.

Les mesures de soutien visant à diminuer l'inconfort sont spécifiques à chaque type de toux:

- lorsque la toux est sèche, l'objectif est de calmer l'inflammation et de soulager la gorge
- lorsque la toux est grasse, l'évacuation des expectorations ne doit pas être empêchée: l'objectif est donc de fluidifier les sécrétions, afin d'en faciliter l'évacuation

En cas de toux sèche, il est recommandé de maintenir les muqueuses de la gorge humides afin de limiter l'irritation:

- humidifiez l'air à l'aide d'un humidificateur d'ambiance et hydratez-vous en suffisance, à savoir 1,5 litre par jour sauf contre-indications
- évitez les espaces enfumés, secs ou non aérés
- si vous êtes fumeur-euse, essayez de limiter votre consommation de tabac, voire de la cesser
- discutez avec le médecin de l'opportunité de prendre un sirop contre la toux, ne prenez pas de traitement sans en avoir parlé à votre médecin au préalable
- essayez les boissons chaudes adoucissantes, comme le lait chaud au miel, et les bonbons sans sucre à la menthe ou au citron pour les effets apaisants

En cas de toux grasse, il est recommandé de fluidifier les sécrétions bronchiques pour faciliter leur évacuation:

- humidifiez l'air à l'aide d'un humidificateur d'ambiance et hydratez-vous en suffisance, à savoir 1,5 litre par jour, sauf contre-indications
- discutez avec le médecin de la possibilité de prendre un médicament favorisant l'élimination des sécrétions, ne prenez pas de traitement sans en avoir parlé à votre médecin au préalable
- favorisez un drainage des sécrétions bronchiques en alternant régulièrement votre position: avant le repas ou au plus tôt 1h30 après celui-ci, couchez-vous sur le dos, tête légèrement surélevée, puis pivotez successivement sur le côté droit, en tenant chaque posture au moins 5 minutes. Selon votre tolérance, répétez cet exercice de drainage plusieurs fois par jour
- si la toux est efficace, utilisez-la pour mobiliser les sécrétions et les cracher
- discutez avec l'équipe soignante du bénéfice des séances de physiothérapie respiratoire dans votre situation

En suivant les recommandations suivantes, vous pouvez prévenir le risque de fausse route:

- dormez de préférence la tête légèrement surélevée, en utilisant quelques coussins, par exemple
- asseyez-vous lorsque vous mangez ou buvez et exercez une légère flexion du cou vers l'avant lorsque vous avalez, le menton pointé contre le thorax

Il est également recommandé d'adapter la texture des plats en privilégiant une alimentation à consistance molle et humide, plus facile à avaler, et en ramollissant les aliments à consistance dure ou sèche avec du liquide avant de les consommer. Si vous en ressentez le besoin, discutez avec l'équipe soignante de la possibilité de bénéficier d'une consultation avec un-e diététicien-ne pour des conseils personnalisés.

Signes d'alerte

Contactez votre médecin sans délai si vous présentez

- du sang dans vos expectorations ou lorsque vous toussiez
- un essoufflement persistant et récurrent associé à la toux
- des expectorations purulentes ou une fièvre égale ou supérieure à 38°C
- une toux qui vous empêche de vous alimenter ou de vous hydrater en suffisance
- tout signe qui vous inquiète

Contacts

Centre des tumeurs thoraciques
Lu-Ve 8h45-16h30
+41 21 314 67 94

Urgences nuit, week-end et jour férié
+41 21 314 11 11
Demandez l'oncologue de garde