

Offert par:

Comment une toux de refroidissement évolue-t-elle?

La toux accompagne diverses maladies mais elle est particulièrement fréquente en cas de refroidissement. Les virus ayant pénétré dans les voies respiratoires agressent la muqueuse et provoquent une inflammation.

L'infection des voies respiratoires s'accompagne généralement de troubles tels que les maux de gorge, le rhume, la fièvre ou l'enrouement. Dans le cas de la plupart des refroidissements, la première réaction à la pénétration des agents pathogènes est une toux sèche d'irritation. Or, si une toux modérée aide à les déloger, elle peut toutefois devenir très pénible lorsqu'elle se prolonge. Un traitement médicamenteux peut s'avérer judicieux, notamment la nuit, lorsque la toux perturbe le sommeil. Des préparations à base de plantes (plantain lancéolé, tussilage, par ex.) ou des antitussifs chimiques peuvent être

utilisés. Après deux à trois jours, la toux devient grasse ou productive, autrement dit, des mucosités se forment. Celles-ci provoquent des raclements de gorge et des accès de toux. Il s'agit là d'une réaction pertinente de notre organisme, tant que les mucosités sont plutôt liquides et permettent également d'évacuer les germes indésirables. Mais les mucosités sont souvent si tenaces que la toux ne suffit pas à les déloger. Les sécrétions visqueuses irritent la muqueuse et provoquent de douloureuses quintes. En outre, et c'est peut-être pire encore, les mucosités tenaces constituent un bouillon de culture parfait pour les germes entrant dans l'organisme, comme les bactéries.



Que pouvez-vous faire en cas de toux grasse?

- Boire beaucoup, env. 2-4 litres par jour, de préférence des tisanes contre la toux et pour les bronches (guimauve, fenouil, thym, par ex.) pour favoriser la fluidification des mucosités.
- Les médicaments expectorants, comme l'acétylcystéine, fluidifient les sécrétions en modifiant leur structure. Elles sont décomposées en éléments plus petits et donc plus faciles à rejeter en toussant.
- Frictionner la poitrine et le dos avec un baume contre les refroidissements. Les huiles essentielles qu'il contient (eucalyptus, thym, par ex.) ont un effet expectorant, antibactérien et antispasmodique.
- Veiller à un environnement dépourvu de fumée et à une humidité ambiante suffisante, pour ne pas irriter les muqueuses enflammées.

D^r Priska Binz Nocco

PUBLI-INFORMATION

ACC eco® : la solution simple contre la toux

ACC eco® dissout les mucosités
ACC eco® fluidifie et dissout les mucosités visqueuses encombrant les voies respiratoires. La toux irritative est soulagée et la respiration facilitée.

ACC eco® a bon goût
ACC eco® se présente sous forme de comprimés effervescents aromatisés à la mûre ou de granulés parfumés à l'orange sanguine. ACC eco® plaît aussi aux enfants grâce à son goût agréable.



Sandoz SA

Ceci est un médicament. Veuillez consulter la notice d'emballage et demandez conseil à votre pharmacien ou droguiste de confiance.

La toux est pénible,
mais il s'agit d'un judicieux réflexe de défense de notre organisme.