



La toux chronique

Tout le monde a une toux à un moment donné. Les gens en bonne santé toussent pour se protéger, afin d'expulser de leurs voies respiratoires des substances irritantes pour les poumons, comme de la fumée ou un aliment avalé de travers. La toux peut aussi être le symptôme de certaines maladies, comme la bronchite pulmonaire chronique obstructive (BPCO) ou la grippe.

Cependant, pour certaines personnes, la toux peut durer des mois ou des années. Les experts pensent qu'une personne sur dix vit avec ce type de toux.

Dans cette fiche, vous trouverez des informations sur les symptômes de la toux chronique, ses causes et ses déclencheurs, et certaines manières pour prendre en charge cette affection.

La toux chronique peut se définir comme dépassant huit semaines, et ne présentant pas les symptômes suivants : crachat de sang, un sifflement qui ne se déplace pas, un souffle très court, une perte de poids, une faiblesse, de la léthargie et des douleurs.

► Qui est affecté par la toux chronique ?

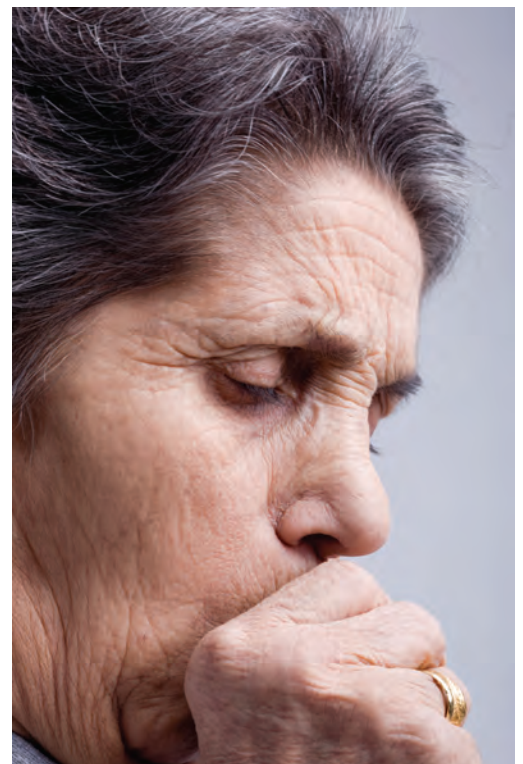
Cette affection tend à toucher les gens d'âge mûr, avec un pic vers la cinquantaine. Les femmes sont deux fois plus susceptibles d'avoir une toux chronique que les hommes.

► Quels sont les principales causes et déclencheurs de la toux chronique ?

On peut avoir une toux chronique dans le contexte d'une autre maladie, comme l'asthme, la rhinite (le nez bouché, qui démange ou qui coule), la BPCO ou une maladie interstitielle pulmonaire (MIP). Bien que cela puisse expliquer la toux, les professionnels de la santé du monde entier suggèrent que même si la toux coïncide avec une autre maladie, elle devrait être traitée séparément.

Certaines des causes principales incluent :

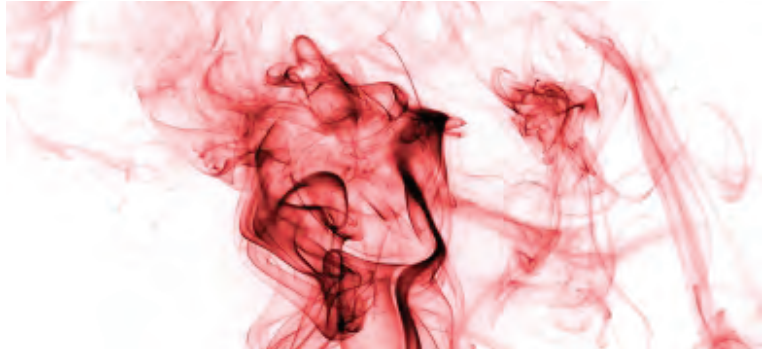
- Reflux gastrique, où le contenu de l'estomac remonte le long de l'œsophage dans la gorge ;
- Troubles nerveux
- Inflammation des voies respiratoires
- Problèmes des voies respiratoires supérieures, comme une sinusite, où les sinus sont inflammés



Il existe certains déclencheurs d'une crise de toux pour les gens affectés d'une toux chronique.

Vous trouverez ci-dessous une liste des déclencheurs fréquents :

- Irritants, tels que la fumée de tabac, les produits parfumés et la pollution
- Changements d'activité physique
- Environnements froids ou chauds, ou le passage à un environnement différent, comme sortir de chez soi par temps froid
- Parler ou chanter
- S'allonger
- Se lever le matin
- Manger



©iStockphoto.com/filipw

► Quels sont les symptômes de la toux chronique ?

Le symptôme principal de la toux chronique est la toux elle-même, mais elle peut affecter les gens de différentes manières, y compris la fréquence de la toux et la durée de chaque crise.

Les autres symptômes incluent :

- Un chatouillement permanent dans la poitrine et la gorge
- Irritation ou démangeaison dans la poitrine et la gorge
- Voix rauque ou autres types de problèmes liés à la voix
- Le sentiment d'avoir la gorge bouchée
- Un goût bizarre dans la bouche
- Évanouissement (à cause d'une syncope)
- Incontinence (avoir du mal à contrôler la vessie et les intestins)

La toux chronique peut avoir un impact énorme sur votre qualité de vie. Les déclencheurs potentiels d'une crise de toux, comme manger et parler, peuvent vous entraîner à restreindre votre vie sociale et vous donner un sentiment d'isolement.

Les personnes atteintes d'une toux chronique s'inquiètent souvent de l'impact de leur toux sur leur conjoint, leur famille et leurs amis, et pensent que leur toux perturbera leurs activités sociales quotidiennes comme aller au cinéma ou au restaurant.

« J'ai toujours été gênée de tousser en présence d'autres personnes. J'ai été directrice clinique d'une grande organisation, ce qui impliquait beaucoup de réunions.

Si je devais prendre la parole, je buvais des litres d'eau pour hydrater ma gorge et je ne mangeais rien pendant la journée. Le soir, je mourais de faim ! »

Sue Nelson, Royaume-Uni, qui a une toux chronique depuis 17 ans.

Comment diagnostiquer une toux chronique ?

Malgré le fait qu'elle soit très répandue, bon nombre de personnes étant atteintes de toux chronique peuvent avoir du mal à obtenir un diagnostic de le personnel soignant, à cause d'un manque de compréhension ou de connaissance de cette affection.

Avant de faire un diagnostic de toux chronique, votre médecin vous posera des questions au sujet de votre toux, comme « Quand commencez-vous à tousser le matin ? » « Avez-vous d'autres symptômes ? ».



©iStockphoto.com/shironosov

Le questionnaire de Hull sur le reflux et les voies respiratoires (Hull Airway Reflux Questionnaire, HARQ) est reconnu et largement utilisé pour diagnostiquer la toux chronique. Il vous demandera d'évaluer à quelle fréquence vous avez eu des problèmes tels que le mal de gorge ou des problèmes de voix, de toux pendant le repas, et de toux provoquée par le fait de parler.

Comment traite-t-on la toux chronique ?

Il existe plusieurs traitements de la toux chronique. Différents traitements conviennent à différentes personnes, donc il vous faudra peut-être en essayer plusieurs avant de trouver celui qui vous convient le mieux.

Les principaux groupes de médicaments incluent :

- Les agents de mobilité : des médicaments qui aident le mouvement de l'œsophage et resserrent la valve entre l'œsophage et l'estomac.
- Des médicaments pour supprimer la toux, comme des anti-histaminiques et de la morphine à petite dose.

Le personnel soignant pourra vous proposer d'essayer l'un de ces médicaments selon votre type de toux.

Des recherches supplémentaires sur l'efficacité des traitements existants sont nécessaires, ainsi que des recherches visant à trouver d'autres traitements pour soigner efficacement la toux chronique.

Plusieurs essais sont en cours, dont des essais de médicaments ciblant particulièrement les nerfs qui causent la sensation d'irritation. Les premiers résultats de ces essais sont encourageants, mais d'autres recherches sont nécessaires avant de pouvoir proposer ces traitements aux patients.

Y a-t-il d'autres manières de gérer mes symptômes ?

Comme la toux varie d'une personne à l'autre, chacun trouve des manières différentes de prendre sa toux en charge.

Si vous êtes en surpoids, perdre ne serait-ce que quelques kilos peut aider à réduire la gravité des symptômes.

Des études ont montré que des séances d'orthophonie spécialisée peuvent également aider à prendre en charge la toux.

Ci-dessous se trouvent certaines techniques utilisées par les gens atteints de toux chronique pour gérer leurs symptômes.

« Pour traiter mon asthme et ma toux, j'essaie de bouger le plus possible. Je marche beaucoup, je fais du vélo et de la natation. Pour moi, c'est efficace. »

Betty Frankenmölle, Pays-Bas, qui a une toux chronique et de l'asthme.

« Je m'assure d'emporter toujours de l'eau avec moi, parce que si je me mets à parler, ma voix faiblit et ça déclenche ma toux. J'évite les endroits trop chauds et si je sors dans le froid, je me couvre bien, surtout la bouche. Je fais aussi bien attention à prendre mes médicaments exactement selon l'ordonnance. »

Sue Nelson, Royaume-Uni, qui a une toux chronique depuis 17 ans.

« J'ai appris à me concentrer sur mon souffle pour tenter de le contrôler, et je crois que ça marche assez bien. »

Ing-Marie Osterlund, Royaume-Uni, qui a une toux chronique depuis 10 ans.



► Que font les experts médicaux pour la toux chronique ?

Des professionnels de la santé du monde entier ont récemment émis une nouvelle déclaration sur la toux chronique, qui suggère pour la première fois que la toux chronique devrait être traitée comme une affection à part. Cette déclaration sera communiquée au personnel soignant en Europe pour les sensibiliser à la toux chronique et les aider à diagnostiquer et à traiter cette affection.

À présent que la toux chronique a été définie de cette manière, les experts espèrent que davantage de gens recevront une approche ciblée pour prendre en charge leur toux. Cela permettra également la réalisation de recherches supplémentaires sur le syndrome et ses causes, pour un meilleur traitement, un meilleur soin et une meilleure assistance aux personnes vivant avec une toux chronique.

Vous pouvez accéder au résumé de la déclaration des experts sur la toux chronique à l'URL : <http://erj.ersjournals.com/content/44/5/1132.abstract>



L'ELF a été fondée par l'European Respiratory Society (ERS, société européenne pour la respiration) dans l'objectif de mettre en contact le grand public et les patients avec des professionnels des voies respiratoires, pour un impact positif sur la médecine du souffle. L'ELF est dédiée à la santé pulmonaire dans toute l'Europe et réunit les meilleurs experts européens afin d'informer les patients et de sensibiliser le public aux maladies respiratoires.

Ce document a été compilé avec l'aide de la Professeure Alyn Morice, de Sue Nelson, Betty Frankenmölle, Jill Adams et Ing-Marie Osterlund.