



Offert par:

Quand tousser fait du bien...

Irritante, pénible, bruyante, fatigante... Est-ce possible qu'un acte aussi désagréable que la toux soit bénéfique? Et pourtant...

Acte réflexe ou volontaire, ainsi que mécanisme de défense, la toux est une expiration de l'air contenue dans les poumons. Elle vise à débarrasser la muqueuse bronchique d'éventuels agresseurs: virus, bactéries, allergènes, poussières, produits toxiques.

Il y a toux et toux

On distingue généralement deux types de toux: la toux sèche ou irritative et la toux grasse ou productive. La première est d'origine infectieuse, allergique, tabagique ou médicamenteuse: non productive, irritante, épuisante, elle doit être calmée, pour le confort de tout un chacun. L'usage d'antitussifs (codéine, antihistaminiques, etc.) n'étant pas anodin, l'avis du professionnel de la santé est le bienvenu.

Les amis de la toux: tisanes pectorales édulcorées avec du miel, inhalations, frictions, cataplasmes, etc.

Ses ennemis: apport hydrique insuffisant, air sec et enfumé, milieu surchauffé, etc.

Un mécanisme de défense à soutenir

La toux grasse ou productive, quant à elle, se manifeste dans le cadre d'un refroidissement, qui débute par un rhume et/ou une inflammation de la gorge. Elle s'accompagne de sécrétions bronchiques, le mucus,

qui piège les agents pathogènes – en les encapsulant – pour mieux les éliminer.

La toux grasse doit donc être facilitée à l'aide de substances fluidifiantes ou mucolytiques, comme par exemple l'acétylcystéine, non seulement pour éliminer ces hôtes indésirables responsable des quintes, mais aussi parce que le mucus favorise un terrain propice à la prolifération des bactéries susceptibles de provoquer une surinfection.

Néanmoins, même dans sa phase productive, la toux peut être accompagnée de quintes très pénibles, s'aggravant en position allongée. Dans ce cas, la prise d'un antitussif, qui calme le réflexe de la toux, est judicieuse, notamment le soir.

A relever qu'une toux chronique relève de la prescription médicale.



PUBLICITÉ

Solmucol® & Solmucalm®
Toux grasse
Moins tousser, mieux respirer.

Ce sont des médicaments autorisés. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

IBSA Institut Biochimique SA
Headquarters and Marketing Operations
Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch

IBSA
Remue le monde.

Dissout le mucus, libère les voies respiratoires.

Dissout le mucus et calme la toux.

Rita Ducret-Costa
www.vitaexpress.ch

IMPRESSUM: Éditions en français, allemand et italien. Supervision des éditions: Rita Ducret-Costa, pharmacienne, nutritionniste, homéopathe. Editeur: Les ateliers de la presse Sàrl. Directeur: Serge C. Ducret. Concept et régie publicitaire: Communis Sàrl – Healthcare Media Concept – 1752 – Villars-sur-Glâne – tél. 026 409 77 10 – E-mail: info@communis.ch. Back office Manager: Zuzana Baghin. Project Manager: Stéphane Zaccaria Ducret. Assistante commerciale: Claudia Bürgisser. Graphisme: Natalya Davydova. © **Toute reproduction partielle ou intégrale faite sans autorisation de la part de l'éditeur est interdite et illégale. Tout procédé de reproduction et d'adaptation est illicite.**