

Je tousse depuis longtemps, qu'est-ce que j'ai ?

Dr Liath Guetta , pneumologie et sommeil

Adresse du site : www.docvadis.fr/pneumologie-sommeil.paris



Validé par

le Comité Scientifique Pneumologie

La toux est un moyen normal pour évacuer les mucosités des poumons et des bronches. Elle peut également être la conséquence d'une irritation. Il faut connaître la cause pour traiter de façon adaptée.

A quoi sert la toux ?

Lorsque quelque chose encombre les bronches, la toux est un réflexe destiné à faire sortir cet obstacle. Il peut s'agir de mucosités produites au cours d'une infection ou d'une inflammation ou d'aliments avalés de travers. La toux est alors normale, et il faut la laisser faire son travail.

Mais la toux peut également être due à une irritation. Le réflexe se déclenche sans qu'il y ait quelque chose à évacuer.

Quelles sont les causes possibles de ma toux persistante ?

Les causes de votre toux sont différentes selon que la toux est sèche ou grasse, qu'elle survient le matin ou le soir quand on se couche, qu'elle est provoquée dans certaines situations comme le ménage, les promenades ou le sport...

Une infection des voies respiratoires (bronchite, sinusite...) s'accompagne souvent d'une toux, sèche ou grasse. Mais une toux qui persiste au-delà de quelques semaines après une infection doit vous faire consulter votre médecin.

Chez le fumeur, la toux peut être sèche ou grasse, voire l'un et l'autre à des moments différents. Ce n'est jamais normal et il faut consulter votre médecin.

Les allergies sont des causes fréquentes de toux : allergie à la poussière, aux pollens...

Du liquide acide peut remonter vers votre gorge depuis l'estomac. Ce «reflux gastro-oesophagien» peut provoquer alors une petite toux sèche.

Une toux au cours d'un exercice physique peut être un signe d'asthme.

La toux peut également être le signe d'une maladie cardiaque.

Certains médicaments favorisent une toux chronique. Il faut toujours signaler à votre médecin le traitement en cours.

Comment traiter ma toux ?

Avant tout, il s'agit de traiter la cause de votre toux, d'où l'importance de consulter son médecin pour la reconnaître.

Une toux grasse, avec des crachats, doit être respectée.

Une toux sèche disparaîtra quand on traitera sa cause. En attendant, des traitements de courte durée peuvent la calmer, surtout si la toux vous empêche de dormir.

Si vous êtes fumeur, si vous tousssez et si vous crachez, vous devez consultez votre médecin.

Ne prenez pas de médicaments pour calmer la toux si elle est grasse : elle fait son travail.

Votre médecin recherchera le motif de votre toux et vous donnera les conseils appropriés.