

Vivre avec une toux chronique

Une ressource pour les
patient-es et pour les
familles, offerte par
l'Association pulmonaire
du Canada.

Pour plus d'information sur
la toux chronique, y
compris chez les enfants,
consultez
www.poumon.ca/toux-chronique.

Scannez ce code QR pour
aller directement à la
section Toux chronique de
notre site Web



Cette ressource a été produite
grâce à une subvention éducative
de Merck Canada.

Une toux persistante qui dure huit semaines ou plus est considérée comme une toux chronique; elle n'est pas toujours le signe d'un problème de santé grave. Une toux chronique peut vous affecter physiquement et socialement et peut perturber votre vie.

Causes de la toux chronique

La toux chronique peut être causée par de nombreux facteurs différents. Les causes les plus courantes de la toux chronique sont les suivantes :

- infection respiratoire
- asthme
- écoulement postnasal
- tabagisme
- eflux gastro-œsophagien (RGO)
- effet secondaire de certains médicaments.
- syndrome d'hypersensibilité à la toux (SHT)

Quand consulter un-e prestataire de soins de santé

Même si votre toux ne dure pas depuis plus de huit semaines, il se peut que vous deviez consulter un-e professionnel-le de la santé. Si vous n'êtes pas sûr-e, posez-vous les questions suivantes. Si vous répondez oui à l'une d'entre elles, vous devriez prendre rendez-vous avec votre prestataire de soins.

- Crachez-vous du sang?
- Êtes-vous essoufflé-e?
- Votre toux a-t-elle changé avec le temps?
- Perdez-vous du poids sans le vouloir?
- Crachez-vous des mucosités?
- Avez-vous de la fièvre?
- Fumez-vous actuellement?
- Avez-vous fumé dans le passé?
- Souffrez-vous d'asthme, de MPOC ou de toute autre affection respiratoire?
- Votre toux vous cause-t-elle des douleurs abdominales?
- Votre toux vous cause-t-elle une incontinence urinaire ou des fuites de selles?

Traitements de la toux chronique

Avant de pouvoir traiter votre toux chronique, votre prestataire de soins essaiera d'établir sa cause. Votre toux pourrait ne pas disparaître avec le premier médicament recommandé par votre équipe de soins de santé. Vous devrez peut-être essayer plusieurs médicaments différents avant que votre équipe de soins de santé ne trouve celui qui vous convient.

Si votre toux est causée par une infection bactérienne

Vous pourriez recevoir des antibiotiques si une infection est à l'origine de votre toux.

Si votre toux est due à la MPOC ou à l'asthme

On pourrait également vous donner des inhalateurs à prendre si votre toux est due à la MPOC ou à l'asthme.

Si votre toux est causée par l'écoulement postnasal (ÉPN)

Si votre ÉPN est causé par des allergies, on vous conseillera peut-être de prendre des antihistaminiques (contre les allergies). Des décongestionnants (pilules ou en vaporisateur) peuvent aider, mais ne doivent être utilisés que pendant quelques jours. Les vaporisateurs nasaux contenant des corticostéroïdes ou du bromure d'ipratropium peuvent être utiles pour traiter l'ÉPN. Certaines personnes trouvent également utiles les rinçages nasaux avec une solution saline.

Si votre toux est causée par le RGO

Demandez à votre prestataire de soins de santé quels changements vous pouvez apporter à vos habitudes de vie pour prévenir ou traiter le RGO. Si cela ne fonctionne pas, on peut vous prescrire un médicament appelé inhibiteur de la pompe à protons (IPP).

Si votre toux est causée par vos médicaments (comme les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine)

Parlez à votre prestataire de soins des médicaments que vous prenez. Il/elle vous aidera à trouver un autre médicament qui contrôlera votre maladie sans causer de toux.

« Toux du fumeur »

Même si vous êtes fumeur ou fumeuse, une toux chronique n'est pas normale. Elle peut être un signe de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Cesser de fumer améliorera la santé de vos poumons et vous aidera à vous débarrasser de votre toux.

Contrôler votre toux

Si votre toux vous empêche de vivre comme vous le souhaiteriez, parlez-en à votre équipe médicale. Il est toujours possible de soulager une toux chronique, même si votre équipe médicale n'est pas sûre de sa cause.



Cessez de fumer

Si vous avez besoin d'aide pour cesser de fumer, du soutien est à votre disposition. Commencez par consulter votre équipe soignante. Vous trouverez également des informations sur notre site Web.



Évitez les sources de fumée et d'autres irritants

La fumée de tabac, de feu de bois ou d'autres sources peut irriter vos poumons et vous faire tousser. Évitez les lieux où des irritants tels que la fumée, la poussière, le pollen ou la pollution peuvent être présents.



Buvez des liquides

L'eau ou d'autres liquides peuvent aider à éclaircir le mucus et à apaiser votre gorge. Le miel ou le citron (ou les deux) dans l'eau chaude et le thé sont également apaisants.



Sucez des pastilles contre la toux ou d'autres bonbons durs

Les pastilles antitussives médicamenteuses (pastilles contre la toux) ou les expectorants (sirop contre la toux) ne sont pas recommandés pour la toux chronique.



Essayez de ne pas tomber malade

Lavez-vous les mains ou utilisez un désinfectant pour les mains. Envisagez de porter un masque si vous êtes en présence de grands groupes de personnes, si vous êtes susceptible de côtoyer des personnes malades ou si vous êtes vous-même malade. Informez-vous auprès de votre équipe soignante pour connaître les vaccins recommandés afin de prévenir la grippe et la COVID-19.

À prévoir pour vos rendez-vous avec votre équipe soignante

Il est utile, tant pour vous que pour votre prestataire de soins, de bien vous préparer à votre rendez-vous. Cet outil pour les patient-es présente des suggestions sur ce qu'il faut apporter avec soi et sur les questions qui pourraient vous être posées

Choses à apporter à un rendez-vous



L'accompagnement d'un-e ami-e ou membre de votre famille

Un-e ami ou une personne de votre famille peut vous aider à retenir les informations importantes, et prendre des notes pour vous.



Une liste de vos symptômes

Soyez honnête et ouvert-e. Envisagez de tenir un journal des symptômes sur plusieurs jours afin de ne rien oublier.



Une liste de vos médicaments

Apportez tous vos médicaments ou la liste de tous vos médicaments, y compris les produits à base de plantes, les vitamines et les suppléments. Si vous n'êtes pas sûr-e de la façon de prendre vos médicaments, demandez qu'on vous explique quand et comment.



Une liste de vos questions

Écrivez une liste écrite des questions que vous voulez poser. Placez les plus importantes en début de liste. Dites à votre équipe que vous avez des questions, lorsque vous la rencontrez. Prenez des notes lorsqu'on répond à votre question. Demandez plus d'informations si vous en avez besoin.

Questions que votre prestataire de soins pourrait vous poser

Votre prestataire de soins vous posera des questions sur vos antécédents médicaux et vos symptômes. La liste ci-dessous inclut certaines des questions qui pourraient vous être posées. Utilisez cet outil pour noter vos réponses avant votre rendez-vous afin de vous souvenir plus facilement des détails importants à propos de votre santé et de votre toux.

L'HISTORIQUE DE VOTRE SANTÉ

- Quels médicaments prenez-vous?
- Quelle quantité prenez-vous chaque jour et à quelle fréquence?
- Quand avez-vous commencé à prendre ce médicament?
- Quelles vitamines et/ou quels suppléments prenez-vous?
- Quels vaccins avez-vous reçus? Quand?
- Fumez-vous actuellement? Avez-vous déjà fumé dans le passé?
- Pendant combien de temps avez-vous fumé? Quelle quantité fumez-vous?
- Avez-vous essayé d'arrêter de fumer dans le passé? Si vous n'avez pas réussi, pourquoi?

VOS SYMPTÔMES

- Quand votre toux a-t-elle commencé?
- À quelle fréquence tousez-vous?
- À quelle fréquence tousez-vous la nuit?
- Comment la toux affecte-t-elle votre sommeil?
- Comment la toux vous affecte-t-elle socialement? Sur le plan émotionnel?
- Qu'est-ce qui déclenche votre toux ou l'aggrave?
- Qu'est-ce qui soulage votre toux?
- Vous a-t-on prescrit des médicaments dans le passé pour traiter la toux? Si oui, quel(s) médicament(s)?
- Quand ont-ils été prescrits? Pendant combien de temps les avez-vous pris?
- Quels sont les effets physiques de votre toux? Par exemple, votre toux provoque-t-elle des douleurs dans votre poitrine ou votre estomac? Un changement dans votre voix? Une perte de contrôle de la vessie?
- À quelle fréquence votre toux nuit-elle à vos activités quotidiennes?
- À quelle fréquence crachez-vous des mucosités? De quoi ont-elles l'air?