

## La toux sèche

### Comment se caractérise la toux sèche ?

La toux sèche est un motif très fréquent de consultation médicale. Il ne s'agit pas d'une maladie, mais d'un symptôme, qui est banal en soi mais peut avoir de multiples causes.

La toux est un réflexe d'expiration d'air brutale et forcée, qui doit permettre de « nettoyer » les voies respiratoires. Contrairement à la toux dite grasse, la toux sèche ne produit pas d'expectorations (elle est non productive). Il s'agit le plus souvent d'une toux d'irritation.

La toux peut être isolée ou s'accompagner d'autres symptômes, comme de la fièvre, un écoulement nasal, des douleurs thoraciques, etc. Par ailleurs, il arrive que la toux sèche devienne ensuite grasse, au bout de quelques jours, comme en cas de bronchite par exemple.

Une toux n'est jamais normale : elle n'est pas forcément grave, bien sûr, mais elle doit faire l'objet d'une consultation médicale, surtout si elle devient chronique, c'est-à-dire si elle persiste plus de 3 semaines. Dans ce cas, une radiographie des poumons et un examen médical sont nécessaires.

Quelles sont les causes de la toux sèche ?

La toux sèche peut être causée par de nombreuses pathologies.

Le plus souvent, elle survient dans un contexte de « rhume » ou d'infection respiratoire et disparaît spontanément en quelques jours. C'est le plus souvent un virus qui est en cause, entraînant une toux associée à une rhinopharyngite, laryngite, trachéite, bronchite ou sinusite, etc.

La toux chronique (plus de 3 semaines) est plus préoccupante. Le médecin s'intéressera à son ancienneté et aux circonstances de survenue pour tenter d'en comprendre la cause :

la toux est-elle surtout nocturne ?

survient-elle après l'effort ?

le patient est-il fumeur ?

la toux est-elle déclenchée par l'exposition à un allergène (chat, pollen, etc.) ?

y a-t-il un retentissement sur l'état général (insomnies, fatigue, etc.) ?

Le plus souvent, une radiographie thoracique devra être effectuée.

La toux chronique peut avoir de nombreuses causes. Parmi les plus fréquentes :

l'écoulement nasal postérieur ou écoulement pharyngé postérieur : la toux est surtout matinale, et s'accompagne d'une gêne dans la gorge et d'un écoulement nasal. Les causes peuvent être une sinusite chronique, une rhinite allergique, une toux d'irritation virale, etc.

la toux « trainante » après une infection respiratoire saisonnière

l'asthme : la toux est souvent déclenchée par l'effort, la respiration peut être sifflante

le reflux gastro-oesophagien ou RGO (responsable de 20% des toux chroniques) : la toux chronique peut en être le seul symptôme

une irritation (présence d'un corps étranger, exposition à la pollution ou à des irritants, etc.)

un cancer bronchique

L'insuffisance cardiaque

La coqueluche (quintes de toux caractéristiques)

De nombreux médicaments peuvent aussi provoquer une toux, souvent sèche, appelée toux iatrogène ou toux médicamenteuse. Parmi les médicaments les plus souvent incriminés :

les inhibiteurs de l'enzyme de conversion

les bêta-bloquants

les anti-inflammatoires non stéroïdiens/aspirine

les contraceptifs chez les femmes fumeuses de plus de 35 ans

Quelles sont les conséquences de la toux sèche ?

La toux peut altérer considérablement la qualité de vie, surtout lorsqu'elle est nocturne, causant des insomnies. De plus, le fait de tousser irrite les voies respiratoires, ce qui peut aggraver la toux. Ce cercle vicieux est souvent responsable des toux persistantes, notamment après un rhume ou une infection respiratoire saisonnière.

Il est donc important de ne pas laisser « traîner » une toux, même si elle paraît banale.

Par ailleurs, certains signes de gravité peuvent accompagner la toux sèche et doivent amener à consulter un médecin au plus vite :

altération de l'état général

difficultés à respirer, sensation d'oppression

présence de sang dans les crachats

apparition ou modification de la toux chez un fumeur

Quelles sont les solutions en cas de toux sèche ?

La toux n'est pas une maladie, mais un symptôme. Même si certains médicaments permettent de supprimer ou d'atténuer la toux sèche (les antitussifs), il est important de connaître la cause, car ces médicaments ne sont pas des traitements.

En général, l'utilisation d'antitussifs en vente libre n'est donc pas conseillée, et doit être proscrite s'il s'agit d'une toux persistante, à moins d'un avis médical contraire.

Lorsque la toux sèche est très pénible et perturbe le sommeil, et/ou qu'aucune cause n'est identifiée (toux irritative), le médecin pourra décider de prescrire un antitussif (il en existe plusieurs sortes : opiacé ou non, antihistaminique ou non, etc.).

Dans les autres cas, le traitement varie en fonction des causes. L'asthme, par exemple, peut être contrôlé par des traitements de fond, avec des traitements à prendre au besoin en cas de crise.

Le RGO bénéficie lui aussi de toute une panoplie de médicaments efficaces, allant des simples « pansements gastriques » aux médicaments d'ordonnance comme les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP).

En cas d'allergies, des traitements de désensibilisation peuvent parfois être envisagés.

<http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Symptomes/Fiche.aspx?doc=toux-seche-symptome>