

- Dans tous les cas, des mesures simples sont à prendre :
- Si le nez est pris, faites un **lavage de nez au sérum physiologique** autant de fois que nécessaire et particulièrement avant les repas et au coucher
- **Surélevez la tête de lit** pour faciliter la respiration de votre enfant
- Donnez lui régulièrement à **boire**
- Maintenez une atmosphère fraîche dans la chambre et **aérez-la régulièrement**
- **Ne fumez pas au domicile** y compris dans une autre pièce que celle où dort votre enfant.



UNE TOUX, CA SE RESPECTE !



• Une toux ça se respecte- Pourquoi ?

La toux n'est pas une maladie !

La toux est un **reflexe naturel de défense** de l'organisme qui permet d'expulser les substances indésirables. Elle peut être le **symptôme** d'une maladie.

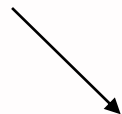
• Votre enfant tousse ?

Pas de panique !

Dans la majorité des cas, la **toux disparaîtra en 10 à 15 jours**. Elle peut parfois durer de 3 à 4 semaines sans pour autant être liée à une complication.

Avant de s'affoler:

- Quelque chose bouche le nez ou la gorge de votre enfant ?
- Est-il gêné pour respirer ?
- A-t-il de la fièvre ?
- Est-il fatigué, grognon ou différent d'habitude ?
- Existe-t-il d'autres symptômes (diarrhée, vomissement, éruption..) ?
- La toux dure sans amélioration ?



OUI

Consultez votre médecin !

NON

Des mesures simples suffisent

• Faut-il lui donner des médicaments ?

S'il a moins de 2 ans :

NON, les sirops contre la toux ne doivent pas être utilisés en raison de leurs effets **secondaires !!**

S'il a plus de 2 ans :

Avant tout, il faut différencier une toux sèche d'une toux grasse:

Une **TOUX SECHE** est une toux brève et en quinte, parfois douloureuse qui ne ramène aucun crachat.

Elle se transforme souvent en toux grasse: c'est une évolution normale

Un sirop contre la toux peut éventuellement être prescrit par votre médecin.

Une **TOUX GRASSE** est productive et ramène des crachats.

Les sécrétions stagnent dans les voies respiratoires et la toux est alors un mécanisme de défense pour les expulser. Le bruit produit lors de la toux ressemble à un ronflement dans les poumons.

Elle ne nécessite aucun médicament.

ATTENTION !! les sirops utilisés contre la toux sèche sont **déconseillés** dans la toux grasse car ils entraînent une accumulation des sécrétions dans les bronches !! Ils ne doivent pas non plus être utilisés chez les enfants asthmatiques !!

