

## Appendice 10 : 7 conseils pour réduire l'irritation causée par la toux

### Stratégies d'hygiène vocale pour la toux chronique

**Présentation :** Réduire l'irritation de la gorge et des voies respiratoires est une partie importante du traitement de la toux chronique. La toux est déclenchée une fois que l'escalade de l'irritation est arrivée à un certain niveau. Une augmentation de l'irritation peut provoquer la toux alors que réduire l'irritation peut réduire la toux. La toux risque moins d'apparaître si l'installation de l'irritation peut être ralentie. Il y a plusieurs stratégies pour réduire l'irritation, telles que décrites ici :

#### 1. Boire une quantité suffisante d'eau

Si vous n'êtes pas bien hydraté, vos plis vocaux vont devoir travailler plus fort lorsque vous parlez. Boire suffisamment d'eau favorisera aussi la guérison et réduira le risque de blessure des plis vocaux. Plusieurs personnes qui présentent une toux chronique ne sont pas suffisamment hydratées.

- Boire environ 2 litres d'eau par jour et un peu plus lors des journées chaudes d'été ou lors de l'exercice physique.
- Boire de l'eau fréquemment, tout au long de la journée, c'est-à-dire, prendre de petites gorgées aux 15 minutes.
- Boire de l'eau lorsque vous sentez que la gorge est irritée au lieu de tousser ou de vous dérhumer.
- Si vous n'aimez pas boire de l'eau, ajouter une petite quantité de jus de citron, lime ou orange, des feuilles de menthe ou encore essayer à différentes températures.

#### 2. Éviter de fumer ou d'être exposé à la fumée

La fumée est irritante, dommageable et asséchante pour le larynx. La fumée est une des causes majeures de cancer des poumons et du larynx. Réduire l'exposition à la fumée ou aux environnements enfumés peut réduire l'irritation.

## Appendice 10 : 7 conseils pour réduire l'irritation causée par la toux

### 3. Respirer par le nez

Votre nez a trois fonctions importantes. Il

- réchauffe l'air,
- purifie l'air et
- humidifie l'air.

Par conséquent, si vous respirez par le nez, l'air sera chaud, propre et humide lorsqu'il atteindra votre gorge et vos poumons. Cependant, si vous respirez par la bouche, l'air sera froid, malsain et sec. Il n'est pas surprenant que l'air froid, sec et malsain provoque une irritation. Respirer par le nez réduira l'irritation. Il peut être difficile de respirer par le nez si vous avez l'habitude de respirer par la bouche. La meilleure stratégie est de respirer par le nez chaque fois que vous vous en souvenez.

### 4. Minimiser la consommation de substances déshydratantes

Les substances contenant de l'alcool (par exemple du vin, de la bière et des spiritueux) et de la caféine (par exemple du thé, du café, du cola) sont très asséchantes et peuvent augmenter l'irritation qui conduit à la toux. L'idéal serait de les éliminer ou de les diminuer autant que possible jusqu'à ce que vous maîtrisiez votre toux.

### 5. Adopter de bonnes habitudes de vie contre le reflux gastrique

Le reflux gastro-œsophagien (RGO) peut être associé à la toux. Les stratégies suivantes sont importantes si vous soupçonnez un RGO.

- Levez la tête de votre lit lorsque vous dormez. Cela réduit le risque que l'acide gastrique atteigne le niveau des plis vocaux lorsque vous êtes allongé. **Utiliser des coussins ou des oreillers n'est pas suffisant.**
- Réduisez la consommation d'aliments qui peuvent déclencher le reflux tels que le chocolat, les aliments épicés, les aliments gras, la caféine et l'alcool.
- Perdez du poids si vous êtes en surpoids.
- Mangez des petits repas plutôt que des repas trop gros.
- Évitez de manger et de boire avant d'aller vous coucher.

## Appendice 10 : 7 conseils pour réduire l'irritation causée par la toux

### 6. Inhaler de la vapeur

La recherche a démontré que l'inhalation de vapeur fournit de l'humidité à la surface de vos plis vocaux. Cela favorise la guérison et réduit le risque de blessure.

- Remplissez votre évier de cuisine avec de l'eau chaude ou bouillante.
- Respirez l'air humide ou la vapeur.
- N'ajoutez rien à l'eau. La plupart des substances qu'on ajoute à l'eau pourraient provoquer une sécheresse ou une irritation.

### 7. Sucer des pastilles douces, mâcher de la gomme ou prendre une cuillère de miel

En suçant des pastilles non médicamenteuses, vous produisez plus de salive et vous avalez plus fréquemment, ce qui peut être très apaisant pour la gorge. Évitez les pastilles médicamenteuses contre la toux; en particulier celles qui contiennent du menthol peuvent assécher la gorge et doivent être évitées. De même, la gomme à mâcher ou la déglutition de cuillères à café entières de miel augmentent la fréquence de déglutition et ont un effet apaisant.