

APPENDICE 9 - DÉGLUTITION POUR SUPPRIMER LA TOUX

Département d'Orthophonie de l'Hôpital John Hunter

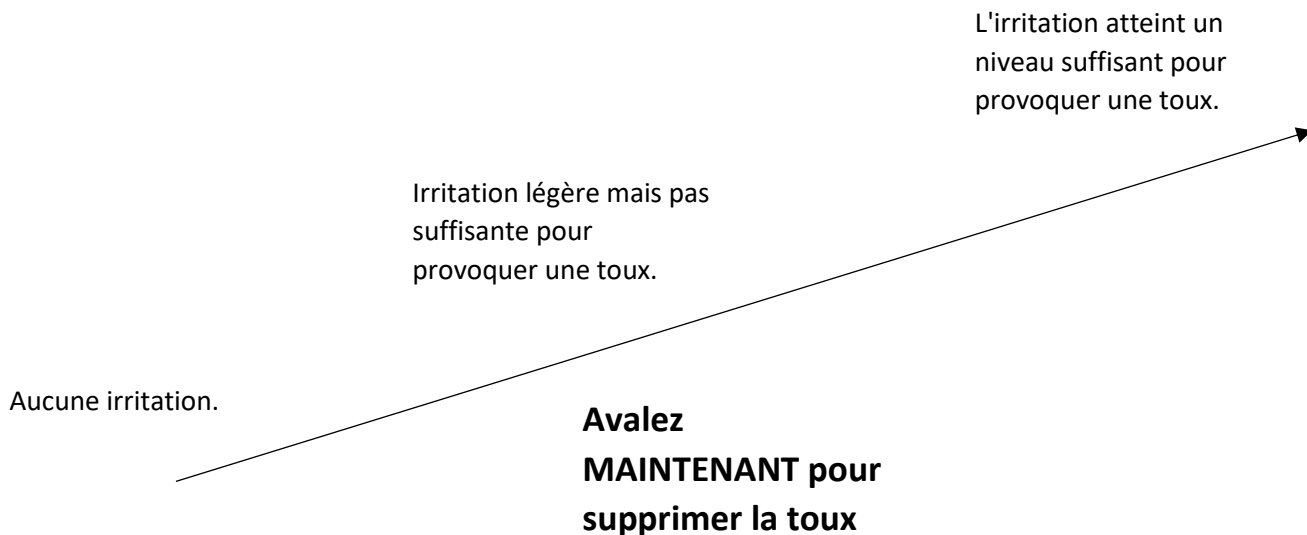
La toux et la déglutition ont des mécanismes similaires et donc la déglutition peut remplacer une toux. Vous devrez prendre conscience de l'envie de tousser. Remplacez la toux par une déglutition même si vous sentez que vous avez besoin de tousser. Avaler lorsque vous ressentez une sensation de chatouillement dans la gorge. Au tout premier signe de toux, avalez avec effort:

- En poussant les mains l'une dans l'autre et
- la tête baissée vers la poitrine.

La suppression de la toux par la déglutition peut être réalisée :

- À sec (seulement en avalant votre salive),
- avec de l'eau, ou
- avec une pastille non médicamenteuse.

Effectuez une suppression de la toux en avalant AU TOUT PREMIER signe d'envie de tousser.



Si vous avez d'autres problèmes, veuillez en discuter avec votre orthophoniste.

Orthophoniste : _____

Coordonnées : _____