



Dr Litzler 01 2025

## La toux qui traîne

Avertissement : si vous pensez que votre enfant a une maladie respiratoire sérieuse, consultez un médecin.

La toux est un **réflexe DESAGREABLE mais UTILE** permettant d'évacuer des millions de microbes à la fois.

**La toux ne 'tombe' pas dans les bronches après quelques jours si on ne fait rien. En gros, si votre enfant n'a pas fait de pneumonie en 48h00, il n'en fera pas.**

Le virus est d'emblée installé de haut en bas de l'arbre respiratoire, en particulier chez les enfants de moins de deux ans.

En général les antibiotiques ne servent à rien et si l'enfant guérit ce n'est pas grâce à ça.

**La toux dure en général plus longtemps que l'infection elle-même.**

Il arrive souvent que le microbe soit éliminé mais l'enfant tousse encore 7 à 10 jours le temps que la muqueuse abîmée cicatrise.

Le traitement :

Il n'y a pas de sirop satisfaisant pour les toux bénignes avant l'âge de 2 ans. C'est l'âge à partir duquel les sirops antitussifs puissants sont autorisés.

De nombreux sirops existent mais leur effet est lié à leur contenu en sucre qui a un pouvoir apaisant sur le cerveau et qui calme la toux et d'ailleurs **l'OMS recommande le miel** comme traitement de première intention pour la toux.

Pour améliorer la toux, **aucun traitement chimique n'est satisfaisant, ni les suppositoires, ni les huiles à masser.**

Il faut simplement bien moucher le nez plusieurs fois par jour et faire tousser sur commande pour évacuer un maximum de microbes, , bien humidifier l'air et éviter tout ce qui le surcharge (fumée, parfums, produits en spray).

C'est difficile de rester quasiment sans rien faire tandis que son enfant tousse mais il n'y a pas de solution miracle...à part la patience...