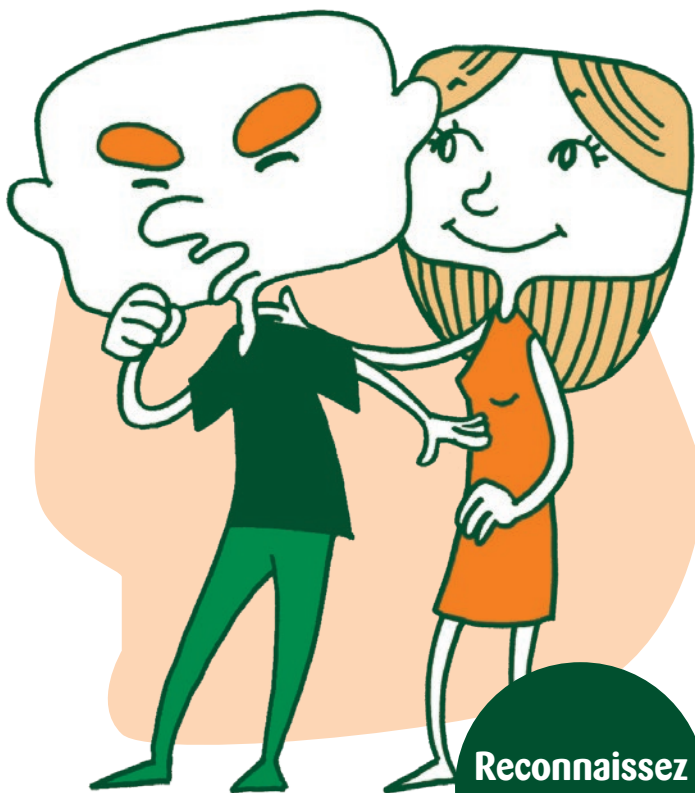


# La toux

*Qu'est-ce que c'est ?  
Qu'est-ce qu'on peut faire ?*



**Reconnaissez  
votre toux !**



## La toux : un réflexe naturel

Heureusement que l'on tousse ! Car la toux est une réaction naturelle de notre corps qui sert à **nettoyer nos voies respiratoires**. Le diaphragme et les pectoraux se contractent violemment et expulsent l'air à grande vitesse. L'air, mais aussi les glaires qui se sont accumulées, les substances irritantes ou les particules inhalées avec la fumée qui ont causé la toux. Quand on avale de travers, c'est aussi le réflexe de la toux qui fait ressortir les aliments.

## Une toux persistante est un symptôme

La toux n'est pas une maladie mais un symptôme. Si votre toux persiste, considérez-la comme un **signal** qui peut avoir différentes **causes sous-jacentes** :

- Une irritation due à l'air trop sec ou à certaines substances dans l'air ambiant
- Un rhume
- Une allergie
- Des inflammations de la gorge, des oreilles, du larynx ou des poumons
- L'asthme, une bronchite ou d'autres affections pulmonaires (chroniques)
- L'acide gastrique brûlant
- Un cœur qui fonctionne mal
- L'utilisation de certains médicaments (peut causer une toux irritante)
- Une maladie infantile comme le croup ou la coqueluche
- Fumer (la toux chronique du fumeur)

Il ne faut surtout pas s'inquiéter à la moindre toux. Un **rhume innocent** est l'une des causes les plus fréquentes de la toux. La toux est **généralement passagère**. Si elle vous incommoder fortement, vous pouvez traiter les quintes ennuyeuses avec un **médicament approprié** : vous en lirez plus dans les pages qui suivent.

## La toux sèche : irritante et ennuyeuse.



Une toux qui n'entraîne pas ou presque pas de glaires est appelée toux sèche ou toux irritante. Cette toux « non productive » peut être très inconfortable. Elle peut perturber votre sommeil, vos conversations ou votre travail et peut s'accompagner de douleurs et de fatigue. Vous pouvez réprimer une toux sèche irritante avec un antitussif adapté, comme le bromhydrate de dextrométhorphan (par exemple Bronchosedal® Dextromethorphan).

## La toux grasse : ne la réprimer en aucun cas !

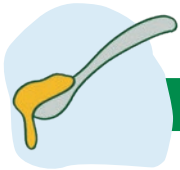


Une toux grasse est une « toux productive » : elle est indispensable pour se libérer des glaires qui se sont accumulées. Ces glaires sont produites par notre corps comme moyen de défense contre une infection par exemple. Les glaires se fixent sur vos voies respiratoires, ce qui rend la respiration difficile. La toux vous aide à vous libérer des glaires excédentaires. Il est donc très important de ne pas réprimer une toux grasse avec un antitussif ! Si vous la réprimez, vous empêchez l'expectoration des glaires et des germes pathogènes qu'elles contiennent. Vous pouvez par contre prendre un médicament, comme la guaifénésine, qui aide à dégager les glaires profondes et facilite l'expectoration (par exemple les sirops Bronchosedal® Mucus).

En général, en cas de rhume, la toux est d'abord sèche puis devient productive. Votre pharmacien vous aidera volontiers à choisir le traitement adapté.

**Bronchosedal® Dextromethorphan** (bromhydrate de dextrométhorphan) est un médicament. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans. **Bronchosedal® Mucus Menthol et Bronchosedal® Mucus Miel & Citron** (guaifénésine) sont des médicaments. Ne pas administrer aux enfants de moins de 12 ans. Ne pas utiliser plus de 5 jours sans avis médical (7 jours pour Bronchosedal® Mucus). Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. © 2019 Johnson & Johnson Consumer S.A. BE/BR/18-2622

## Que faire pour vous soulager ?



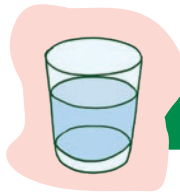
### Lubrifiez votre gorge

Si la toux est douloureuse, vous pouvez lubrifier votre gorge avec, par exemple, une cuiller de miel ou un bonbon.



### Humidifiez l'air de la maison

Les quintes de toux nocturnes sont souvent causées par un environnement chaud et sec. Vous pouvez humidifier l'air en accrochant aux radiateurs de petits réservoirs en céramique remplis d'eau, ou en installant un humidificateur. Pensez à nettoyer l'appareil régulièrement !



### Buvez régulièrement

Tant en cas de toux sèche que de toux grasse, il est conseillé de boire beaucoup. Si la toux est grasse, cela aidera à liquéfier les glaires. Si elle est sèche, cela évitera le dessèchement des muqueuses.



### Aérez régulièrement

Nos maisons bien isolées sont un paradis pour les moisissures et les acariens qui peuvent provoquer des quintes de toux allergique. Aérez bien et ouvrez régulièrement les fenêtres !



### Gargarisez avec de l'eau chaude

Gargariser quelques fois par jour avec de l'eau chaude peut aider à détacher les glaires.

## Quand faut-il consulter le médecin ?

Il est conseillé de consulter le médecin lorsque la toux s'accompagne de l'un des symptômes suivants :

- Vous n'êtes pas enrhumé, mais vous tousssez déjà depuis plus de 3 semaines
- Vous avez plus de 65 ans et vous tousssez depuis plusieurs jours sans cause claire
- Vous avez beaucoup de fièvre ou une fièvre qui dure plus de 3 à 4 jours
- Vous expectorez des glaires jaunes, brunes ou vertes : ceci peut indiquer une infection, qui doit être traitée par votre médecin
- Vous expectorez des glaires contenant du sang : ce sang peut provenir de veines abîmées, mais peut également avoir une cause plus sérieuse
- Vous ressentez des douleurs intenses à la poitrine
- Votre toux s'accompagne d'une respiration sifflante, d'essoufflement, d'oppression

## Conseils généraux pour des voies respiratoires saines :

- Entretenez votre condition physique afin de mieux résister aux virus. Préférez l'exercice le matin : c'est à ce moment-là que la pollution de l'air est la plus faible.
- Surveillez l'humidité de l'air et évitez un air trop sec dans la maison.
- Évitez le contact avec les substances auxquelles vous êtes allergique.
- Diminuez l'exposition aux substances nocives : portez un masque de protection si vous travaillez dans un environnement où il y a beaucoup de poussière ou des produits chimiques.
- Arrêtez de fumer ! Évitez les endroits enfumés.



# Une toux ennuyeuse ? Bronchosedal® vous soulage.

## Bronchosedal® Dextromethorphan contre la toux sèche, irritante

Le sirop Bronchosedal® Dextromethorphan est un antitussif et soulage vos quintes de toux irritantes. Il ne contient pas de sucre et convient donc aux diabétiques.

- **Enfants de 6 à 12 ans** : la dose habituelle est de 5 ml (voir graduation de 5 ml de la mesurette). Cette dose peut être administrée 4 à 6 fois par jour. La dose quotidienne maximale est de 30 ml.
- **Adultes et enfants à partir de 12 ans** : la dose habituelle par administration est de 10 ml (voir graduation de 10 ml de la mesurette). Cette dose peut être administrée 4 à 6 fois par jour. La dose quotidienne maximale est de 60 ml.

Il faut un intervalle d'au moins 4 heures entre deux prises. Chez les patients âgés ou les patients présentant une insuffisance hépatique, la quantité doit être réduite de moitié.



SANS SUCRE

Bronchosedal® Dextromethorphan (bromhydrate de dextrométhorphane) est un médicament. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans. Ne pas utiliser plus de 5 jours sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. © 2019 Johnson & Johnson Consumer S.A. BE/BR/18-2622

## Bronchosedal® Mucus soulage la toux grasse

Les sirops Bronchosedal® Mucus aident à détacher les glaires et facilitent l'expectoration. Vous soulagez ainsi la toux grasse. Vous avez le choix entre deux goûts : Menthe ou Miel & Citron.

- **Adultes et adolescents à partir de 12 ans** : prenez 10 ml (deux cuillerées à café de 5 ml) 4 fois par jour.
- **Personnes âgées** : comme pour les adultes.
- **Enfants de moins de 12 ans** : ne pas donner aux enfants.
- **Patients malades du foie ou des reins** : consultez d'abord un médecin ou un pharmacien.

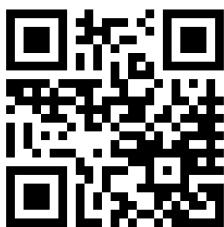


GOÛT MENTHE



GOÛT  
MIEL/CITRON

Bronchosedal® Mucus Menthol et Bronchosedal® Mucus Miel & Citron (guaifénésine) sont des médicaments. Ne pas administrer aux enfants de moins de 12 ans. Ne pas utiliser plus de 7 jours sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. © 2019 Johnson & Johnson Consumer S.A. BE/BR/18-2622



Lisez plus sur [www.bronchosedal.be](http://www.bronchosedal.be)

*Johnson & Johnson*  
CONSUMER SA