

Mal à la gorge ?

À savoir

Les maux de gorge sont dus à une inflammation locale. Selon leur localisation, il s'agit classiquement d'une pharyngite (au niveau de la gorge) ou d'une angine (qui atteint aussi les amygdales).

Le plus souvent, ils sont causés par un virus.

Nos conseils

En pratique

Pour soulager la douleur, vous pouvez associer :

► **Un anti-douleur**

En l'absence de contre-indications, prenez du paracétamol ou de l'aspirine ou de l'ibuprofène en respectant les doses usuelles.

► **Un médicament qui lutte contre l'inflammation locale**

Ces « anti-oedémateux » (qui évitent le gonflement) existent sous forme de comprimés à avaler, à sucer ou en suppositoires.

► **Un traitement local**

• Un collutoire :

En cas de douleurs intenses (ils imprègnent mieux les amygdales).
Ils sont antiseptiques et/ou anesthésiques (soulagement immédiat).

• Des pastilles ou des gommes à sucer :

Elles sont plus faciles à employer.

Vous pouvez les associer à un collutoire.

Elles contiennent un antiseptique et/ou un anesthésique local.

En cas d'extinction de voix, préférez des pastilles contenant un anti-inflammatoire.

► **Pensez homéopathie**

Belladonna 5 CH et Mercurius solubilis 5 CH, 3 granules de chaque toutes les 2 heures. A espacer suivant l'amélioration.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ Prenez les pastilles ou collutoires contenant un anesthésique après les repas pour ne pas être gêné pour avaler les aliments.
- ▶ N'échangez pas votre collutoire (risque de contagion).
- ▶ Evitez les plats acides (vinaigre, citron), épicés ou très salés (chips...).
- ▶ Préférez les aliments liquides pour mieux déglutir.
- ▶ Hydrater votre gorge :
Buvez beaucoup, préférez les boissons sucrées au miel.
Faites des inhalations à base d'huiles essentielles de pin, d'eucalyptus.
Humidifiez l'air (humidificateur, bol d'eau sur les radiateurs...).
Ne chauffez pas trop.
Sucez des bonbons (sans sucre si vous êtes diabétiques).
- ▶ Fuyez les ambiances enfumées, et bien sûr, ne fumez pas ! (Les substituts nicotiniques peuvent vous aider).
- ▶ Ménagez votre voix : en cas d'enrouement surtout, ne criez pas, ne forcez pas votre voix et maintenez votre cou au chaud avec un foulard.

Pour aller plus loin

Antibiotiques ou pas ?

Seulement un quart des angines sont causées par une bactérie et nécessitent un traitement antibiotique systématique.

Le médecin peut déterminer si l'angine est d'origine bactérienne par un test au cabinet : il frotte un coton contre votre gorge et le met dans un liquide spécifique. En quelques minutes, il sait si c'est une bactérie qui a causé l'angine

Si l'angine est due à un virus, les antibiotiques ne sont pas efficaces !

Pour en savoir plus, visitez le site de l'Assurance maladie « Les antibiotiques, c'est pas automatique » : www.antibiotiquespasautomatiques.com

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si la douleur s'accompagne d'une fièvre importante (> 38,5°) depuis plus de 2 jours ou d'une difficulté à avaler ou de vertiges.
- ▶ Si la douleur persiste malgré le traitement.
- ▶ Si vous sentez des ganglions dans le cou ou si vos amygdales sont fortement gonflées avec éventuellement des points blancs en surface.