

savoir et comprendre

PNEUMOLOGIE

TOUX CHRONIQUE REFRACTAIRE, un mal passé sous silence



Éducation à la santé
et prévention

La Fédération Française des Associations et Amicales de malades, Insuffisants ou handicapés Respiratoires (FFAAIR), créée en 1988, rassemble à ce jour 60 associations régionales ou locales de malades respiratoires qu'elle réunit une fois par an lors de son congrès.

30 ans après sa création, elle s'est imposée dans le paysage sanitaire français comme un représentant incontournable et un référent des différentes pathologies respiratoires qu'elle fédère, en plaçant la représentation et la défense des malades au cœur de son action.

Très impliquée dans le champ de la prévention et de la santé publique, elle participe aux travaux et réflexions de nombreuses structures publiques ou privées (HAS, ARS, Inserm, CNAMTS) et engage régulièrement des actions en son nom (Tours de France des Apnées du Sommeil, de l'Asthme, de la BPCO). Elle participe également à de nombreuses études ou enquêtes sur les maladies respiratoires.

Elle entretient de nombreux partenariats avec les sociétés savantes (SPLF) et les associations (Fondation du Souffle, Asthme et Allergies, Association BPCO) qui œuvrent dans le domaine respiratoire.



TOUX CHRONIQUE REFRACTAIRE, un mal passé sous silence

Scénario et story-board : Jacqueline Ducrot, infirmière

Dessins et mise en couleur : Patrick Larme

www.chepe.fr

Nous remercions pour la relecture de ce document :

- le Professeur Laurent Guilleminault, pneumologue PU-PH, hôpital Larrey, CHU de Toulouse
- le Docteur Cécile Ducrot, médecin allergologue, Echirrolles (Isère)
- les membres de l'équipe pédagogique de la FFAAIR (Fédération Française des Associations et Amicales de malades ou handicapés, Insuffisants Respiratoires)

La toux est un réflexe complexe qui se caractérise par l'expulsion violente et bruyante d'air.

C'est principalement un réflexe de protection des voies respiratoires: par exemple contre un encombrement bronchique par une sécrétion excessive de mucus, de glaires ou par un corps étranger (poussière, pollen...). C'est aussi un réflexe contre l'irritation provoquée par



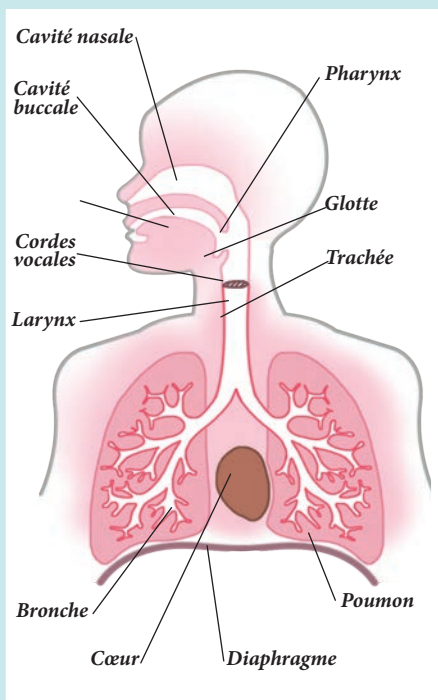
un produit volatile (substance chimique, fumée, parfum...) ou par une remontée acide du circuit digestif, voire un écoulement interne (sinusite, rhinite).

La toux est dite chronique si elle persiste au-delà de 8 semaines, en dehors d'épisodes infectieux qui auraient pu la provoquer en premier lieu. La toux est un symptôme de nombreuses pathologies et est un motif fréquent de consultation médicale.



Rappel anatomique et mécanisme de la toux :

SYSTEME RESPIRATOIRE



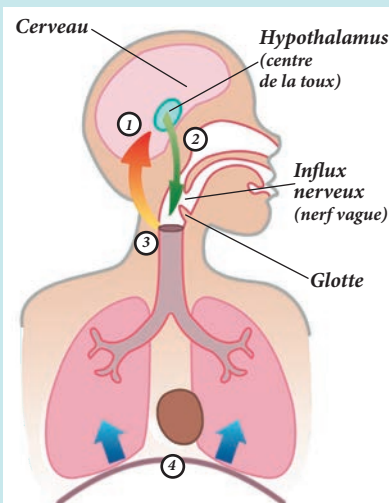
Des « récepteurs » mécaniques et chimiques sont situés dans le système respiratoire, ainsi que dans l'oreille et sont activés en fonction de la sensibilité de chaque personne à une situation donnée.

Lorsque ces récepteurs sont activés (soit lorsque le flux d'air est bloqué, soit lors d'une irritation), ils transmettent un message au cerveau (au centre de la toux situé dans l'hypothalamus), celui-ci répond en envoyant **un influx nerveux par le nerf vague (*)** :

la glotte se ferme ce qui augmente la pression dans les voies respiratoires ; le diaphragme se contracte et de l'air est expulsé violemment.

(*) Nerf appelé également « pneumo-gastrique » car il innerve les systèmes pulmonaire et digestif, convoyant des informations motrices et sensitives.

MECANISME DE LA TOUX



- ① Les récepteurs envoient un message au cerveau (hypothalamus).
- ② Celui-ci renvoie un ordre à la glotte par le «nerf» vague» (influx nerveux).
- ③ La glotte se ferme.
- ④ Le muscle diaphragme se contracte, expulsant violemment l'air.

La toux chronique est un véritable problème de santé publique ; elle touche une part non négligeable de la population dans le monde (estimée à environ 4 ou 5 % avec des variantes géographiques).

Bien qu'elle ne soit pas une pathologie sévère comme pourrait l'être l'asthme ou la **BPCO** (*Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive*), la toux chronique entraîne un retentissement social et psychologique chez près de 80% des patients qui préfèrent éviter les lieux qui imposent le silence.

Elle peut aussi provoquer des complications physiques (douleurs, maux de tête, incontinence urinaire, troubles du sommeil...) qui impactent la qualité de vie.



Le médecin traitant est le premier acteur à pouvoir rassurer son patient.



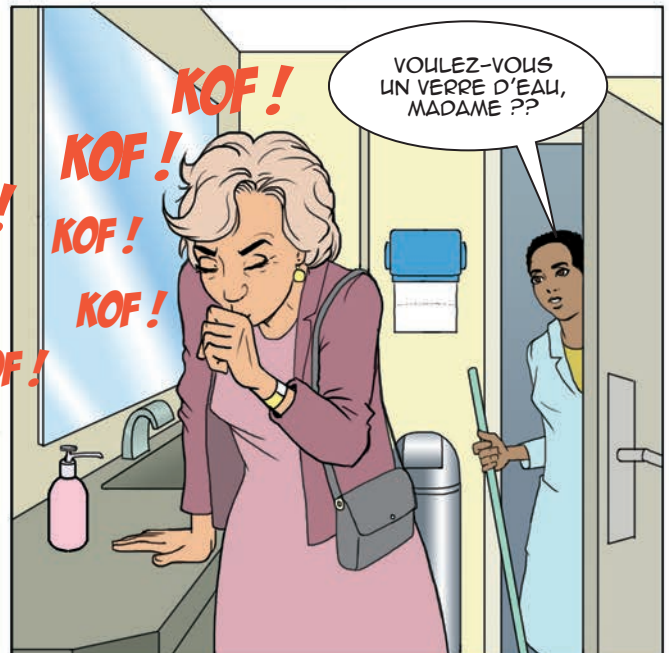
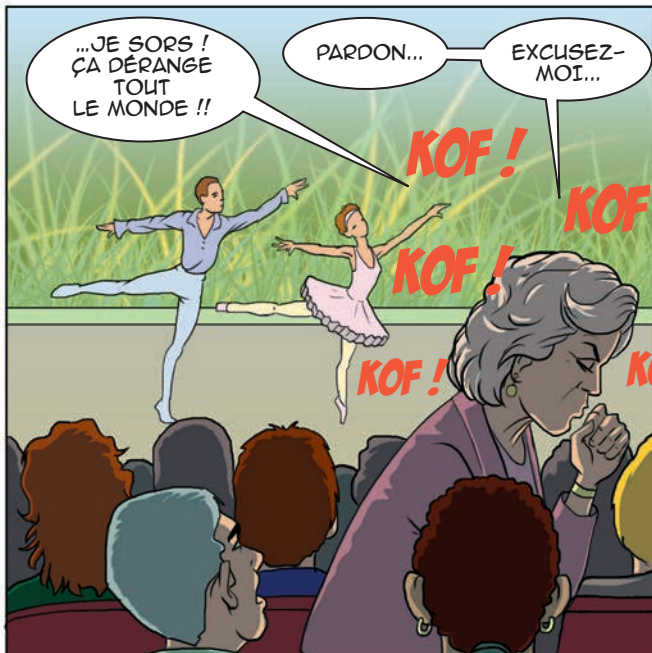
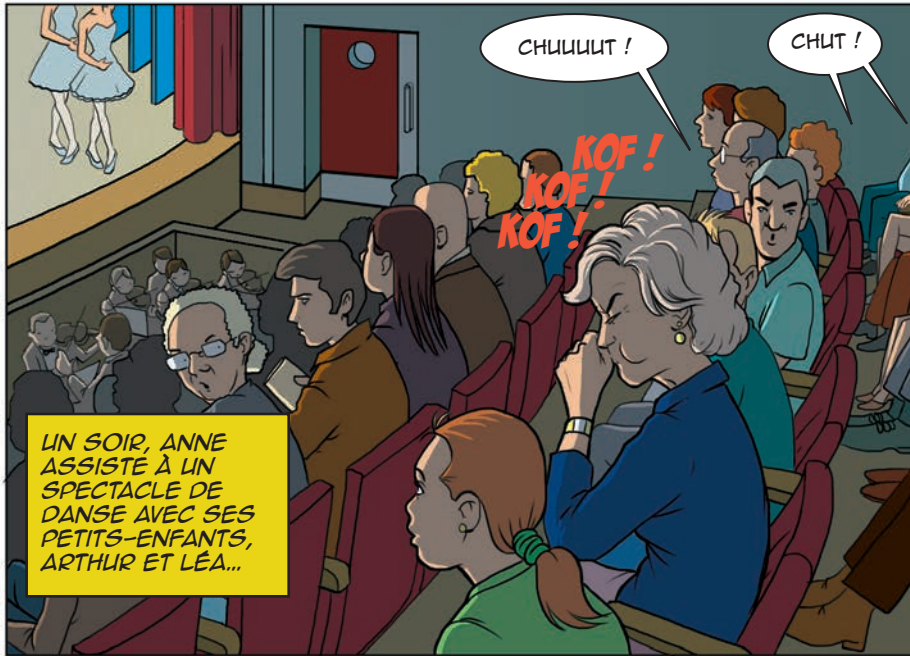
L'interrogatoire et l'examen physique permettent de réaliser le diagnostic d'élimination et ainsi d'éliminer certaines causes de toux chronique (médicaments dits tussigènes, tabac, infection récente, suspicion de cancer).

S'il le juge utile, il demande des examens complémentaires (radiographie pulmonaire, spirométrie, par exemple) et oriente le patient vers un pneumologue pour déterminer plus précisément les causes de la toux chronique.

Si une cause est suspectée, un traitement est alors donné. Si la toux s'améliore, le traitement est poursuivi. En cas d'inefficacité du traitement, la toux est dite réfractaire.

La prise en charge comprend également certaines actions pouvant contribuer à améliorer la qualité de vie comme le recours à des séances d'orthophonie et à des conseils hygiéno-diététiques.

Il est donc nécessaire que les personnes qui en souffrent soient bien informées et prennent conscience que des solutions existent.





UN PEU PLUS TARD, DE RETOUR À LA MAISON...

...ALORS, C'ÉTAIT BIEN CE SPECTACLE ?

GÉNIAL !!

TROP TROP BIEN !

C'EST JUSTE DOMMAGE QUE TU AIES MANQUÉ LA DERNIÈRE PARTIE, MAMIE !

OUI, J'EN SUIS MOI-MÊME DÉSOLÉE !

RACONTE-MOI, MAMAN, TU AS ENCORE TOUSSÉ ?

OUI... CA DEVIENT TRÈS GÉNANT, JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE !

...NE CROIS-TU PAS QUE TU DEVRAIS TE DÉCIDER À ALLER CONSULTER, CELA FAIT LONGTEMPS MAINTENANT ! QU'EN DIT PAPA ?

TON PÈRE...

J'AI PEUR DE LE GÉNER CAR ÇA ME PREND PARFOIS LA NUIT AUSSI...

ANNE FINIT DONC PAR
PRENDRE RENDEZ-VOUS
AVEC SON MÉDECIN TRAITANT...



VOUS ALLEZ
ME TROUVER STUPIDE,
DOCTEUR, DE VOUS DÉRANGER
POUR CELA... JE NE ME SENS PAS
MALADE, MAIS JE TOUSSE
ET C'EST TRÈS DUR
À SUPPORTER
AU QUOTIDIEN!

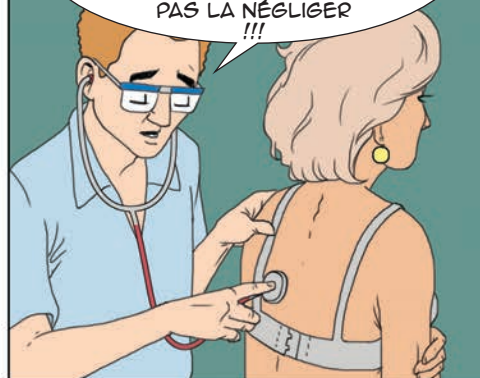
DEPUIS
COMBIEN DE TEMPS
TOUSSEZ-VOUS ?

CELA FAIT
MAINTENANT
PLUSIEURS
MOIS



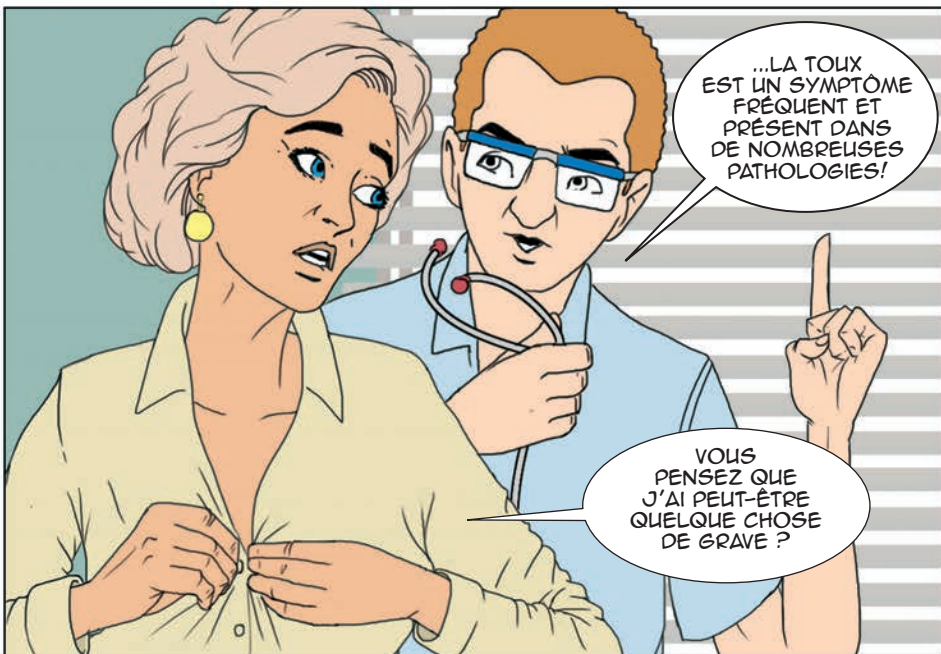
CE PHÉNOMÈNE DE TOUX CHRONIQUE EST
FRÉQUENT. TOUT LE MONDE PEUT ÊTRE
TOUCHÉ, MAIS CE SONT EN MAJORITÉ
DES FEMMES D'UN ÂGE MOYEN DE 51 ANS.

SI
VOUS TOUSSEZ DEPUIS
PLUS DE 8 SEMAINES, IL S'AGIT
D'UNE TOUX DITE CHRONIQUE.
VOUS AVEZ BIEN FAIT DE VENIR
CONSULTER, CAR IL NE FAUT
PAS LA NÉGLIGER
!!!

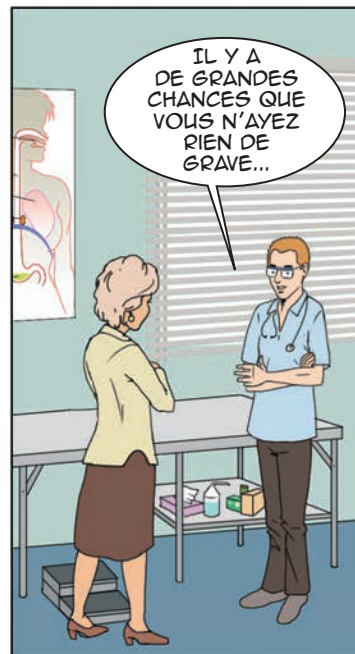


...LA TOUX
EST UN SYMPTÔME
FRÉQUENT ET
PRÉSENT DANS
DE NOMBREUSES
PATHOLOGIES!

VOUS
PENSEZ QUE
J'AI PEUT-ÊTRE
QUELQUE CHOSE
DE GRAVE ?



IL Y A
DE GRANDES
CHANCES
QUE
VOUS N'AYEZ
RIEN DE
GRAVE...



LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE COMMENCE
LE DIAGNOSTIC D'ÉLIMINATION...

... MAIS NOUS
DEVONS ÉLIMINER LES MALADIES
SUSCEPTIBLES DE CAUSER CETTE TOUX
ET QUI NÉCESSITERAIENT UNE PRISE
EN CHARGE SPÉCIFIQUE.

AVEZ-VOUS PERDU DU POIDS ?
VOUS ARRIVE-T-IL
DE CRACHER DU SANG ?

NON...

AVEZ-VOUS
ÉTÉ ENRHUMÉE
RÉCEMMENT ?

NON...

CERTAINS ÉLÉMENTS
SONT ÉGALEMENT
BIEN CONNUS
POUR PROVOQUER
L'APPARITION
D'UNE TOUX.

SUIVEZ-VOUS
UN TRAITEMENT
CONTRE
L'HYPERTENSION
ARTÉRIELLE ?

NON, NON,
RIEN DE TOUT
CELA !

AVEZ-VOUS
RECOMMENCÉ
À FUMER ?

JE NE FUME
PLUS DEPUIS
DEUX ANS !

RACONTEZ-MOI COMMENT
ÇA SE PASSE AU QUOTIDIEN
ET CE QUI VOUS DÉRANGE
LE PLUS.

JE N'OSE PLUS PARTICIPER
À DES RÉUNIONS PUBLIQUES
NI ALLER À UN SPECTACLE...
JE FINIS PAR ÊTRE GÉNÉE MÊME
EN FAMILLE ET J'AI L'IMPRESSIION
QUE PLUS J'AI PEUR DE TOUSSER
ET PLUS JE TOUSSE...

KOF ! KOF !
KOF !

LA NUIT, IL M'ARRIVE D'ÊTRE
PRISE DE QUINTES ALORS
JE ME LÈVE POUR NE PAS
RÉVEILLER MON MARI...
ET JE DORS MAL !



...LES LONGUES QUINTES
DE TOUX ME DÉCLENCHENT
PARFOIS DES DOULEURS
DANS LES CÔTES
OU DANS LE VENTRE.
ET SURTOUT,
JE ME SENS DÉCOURAGÉE,
SANS MOTIVATION...
JE CROIS BIEN QUE
JE COMMENCE À DÉPRIMER !



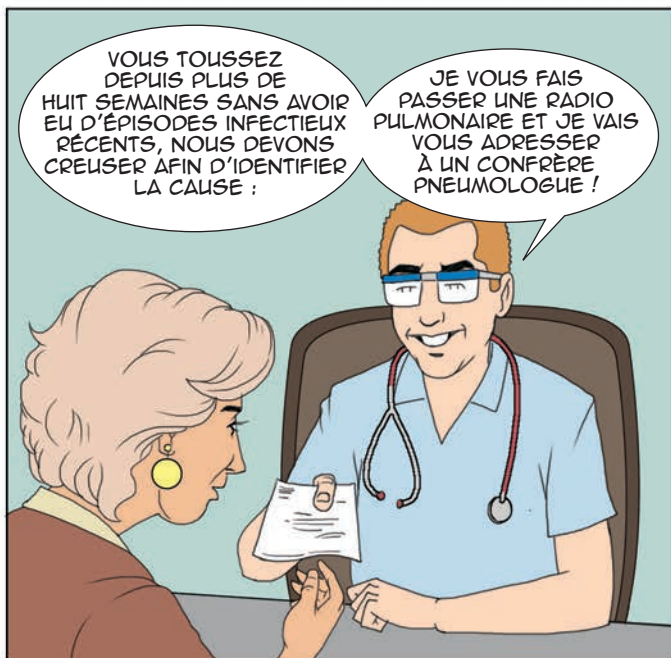


BEAUCOUP D'ÉLÉMENTS
OU
CIRCONSTANCES PEUVENT PROVOQUER
LA TOUX. AINSI, CELA PEUT ÊTRE
UNE ODEUR (MÊME SI ELLE N'EST PAS
DÉSAGRÉABLE), OU UN ALIMENT
PARTICULIER, NOTAMMENT S'IL EST
IRRITANT OU PIQUANT ;
ÉGALEMENT L'EFFORT PHYSIQUE...



ALORS, COMMENT
SAVOIR À QUOI EST
DUE MA TOUX ?

LES CIRCONSTANCES
DE SURVENUE DE LA TOUX
DONNENT DES INDICATIONS MAIS
C'EST COMPLEXE D'EN DÉFINIR
LES CAUSES, D'AUTANT PLUS
QU'IL Y A, LE PLUS SOUVENT,
AU MOINS DEUX CAUSES...



VOUS TOUSSEZ
DEPUIS PLUS DE
HUIT SEMAINES SANS AVOIR
EU D'ÉPISODES INFECTIEUX
RÉCENTS, NOUS DEVONS
CREUSER AFIN D'IDENTIFIER
LA CAUSE :

JE VOUS FAIS
PASSER UNE RADIO
PULMONAIRE ET JE VAIS
VOUS ADRESSER
À UN CONFRÈRE
PNEUMOLOGUE !



LA RADIOGRAPHIE PULMONAIRE DE ANNE EST NORMALE.
ELLE SE REND CHEZ UN PNEUMOLOGUE POUR PLUS
D'INVESTIGATIONS, TROUVER LES CAUSES DE SA TOUX ET
LA SOIGNER DE LA FAÇON LA MIEUX APPROPRIÉE.

LIN PEU PLUS TARD À LA CONSULTATION DE PNEUMOLOGIE...

LES SYMPTÔMES ASSOCIÉS À VOTRE TOUX VONT NOUS ORIENTER VERS LES TESTS OU EXAMENS À RÉALISER. CELA NOUS PERMETTRA DE CONFIRMER OU D'ÉLIMINER LA PATHOLOGIE SUPPOSÉE.

CES EXAMENS SPÉCIFIQUES SONT VARIÉS ET PLUS OU MOINS COMPLEXES EN FONCTION DES BESOINS.

LA RECHERCHE DES CAUSES PEUT PRENDRE DU TEMPS... C'EST SEULEMENT APRÈS CELA QU'ON POURRA EFFECTUER UNE PRISE EN CHARGE ADAPTÉE !

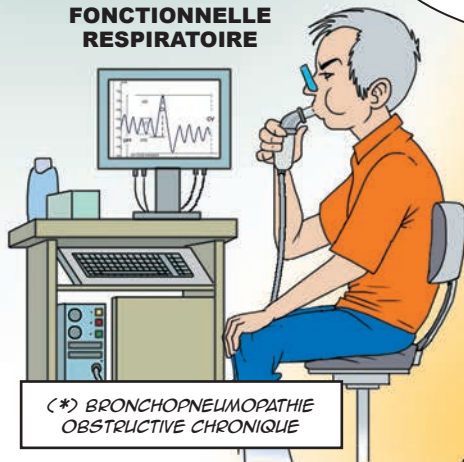
IL EXISTE DIFFÉRENTES CAUSES POSSIBLES DE TOUX CHRONIQUE ; CERTAINS MÉDICAMENTS ONT COMME EFFET SECONDAIRE DE PROVOQUER DE LA TOUX ; C'EST NOTAMMENT LE CAS DE CERTAINS TRAITEMENTS CONTRE L'HYPERTENSION...

OUI... C'EST CE QUE ME DISAIT MON MÉDECIN GÉNÉRALISTE !

...ON PEUT AUSSI CONSTATER QUE CERTAINS TOUSSEURS PRÉSENTENT UN EXCÈS DE SENSIBILITÉ À DES AGENTS HABITUELLEMENT PEU OU PAS TUSSIGÈNES, CE QUI DÉCLENCHE LA TOUX !

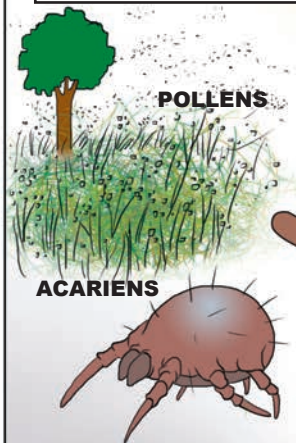
LA BPCO(*)
NON CONTRÔLÉE EST
UNE CAUSE FRÉQUENTE
DE TOUX CHRONIQUE

DIAGNOSTIC :
**EXPLORATION
FONCTIONNELLE
RESPIRATOIRE**



(*) BRONCHOPNEUMOPATHIE
OBSTRUCTIVE CHRONIQUE

DES ALLERGIES DIVERSES
(Y COMPRIS DIGESTIVES)
PEUVENT GÉNÉRER DE
LA TOUX.



POLLENS

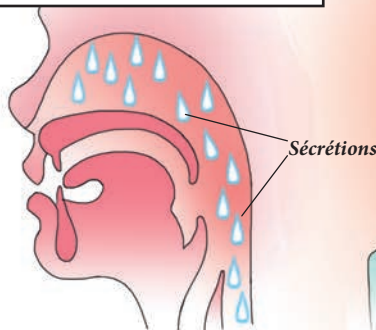
POUSSIÈRE...

ACARIENS

NOUS ALLONS
POURSUIVRE LE DIAGNOSTIC
D'ÉLIMINATION INITIÉ PAR VOTRE
MÉDECIN GÉNÉRALISTE ET PROCÉDER
DE MANIÈRE MÉTHODIQUE
PAR ÉLIMINATION DES CAUSES
LES PLUS FRÉQUENTES



CELA PEUT ÊTRE AUSSI
UNE RHINOSINUSITE
CHRONIQUE



Sécrétions

DIAGNOSTIC :
**EXPLORATION DES VOIES
AÉRIENNES SUPÉRIEURES**

UN ASTHME NON CONTRÔLÉ
ENTRAÎNE UNE GÊNE RESPI-
RATOIRE QUI PEUT PROVO-
QUER LA TOUX CHRONIQUE.



DIAGNOSTIC :
**EXPLORATION FONCTI-
ONNELLE RESPIRATOIRE ET
SPIROMÉTRIE**

OU BIEN UNE REMONTÉE ACIDE
DU BOL ALIMENTAIRE, REFLUX
GASTRO-OESOPHAGIEN
NON CONTRÔLÉ.



DIAGNOSTIC :
UN TEST AUX IPP
(Inhibiteurs de la Pompe à Protons)

LA CONDUITE À TENIR VARIE EN FONCTION DE LA CAUSE...

EN CAS DE DIAGNOSTIC EN FAVEUR D'UNE DE CES PATHOLOGIES, UN TRAITEMENT APPROPRIÉ EST DONNÉ.

GÉNÉRALEMENT, LA TOUX S'AMÉLIORE ET LE TRAITEMENT EST POURSUIVI.



ON RECOMMANDE À UN FUMEUR D'ARRÊTER (TOUT EST MIS EN ŒUVRE POUR L'Y AIDER).

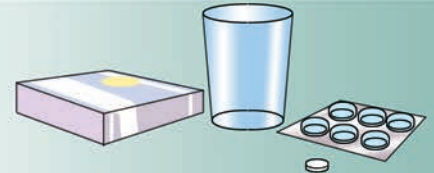
DE MÊME, SI UNE CAUSE D'ALLERGIE EST CLAIREMENT IDENTIFIÉE, UNE DÉSENSIBILISATION PEUT ÊTRE ENTREPRISE.



ET SI, MALGRÉ LE TRAITEMENT, LA TOUX CONTINUE ?

C'EST QU'IL S'AGIT DE LA TOUX CHRONIQUE RÉFRACTAIRE.

AUJOURD'HUI LA PRISE EN CHARGE DE LA TOUX CHRONIQUE RÉFRACTAIRE EST LIMITÉE MAIS CERTAINS TRAITEMENTS SONT ACTUELLEMENT À L'ÉTUDE.



AU BOUT DE PLUSIEURS SEMAINES ET EXAMENS MÉDICAUX, LES MÉDECINS CONCLUENT QUE ANNE SOUFFRE D'UN EXCÈS DE SENSIBILITÉ DES RÉCEPTEURS DE LA TOUX, AINSI QUE D'UN STRESS PSYCHIQUE QUI AGGRAVE SON ÉTAT...

VOILÀ LES COORDONNÉES D'UNE ORTHOPHONISTE QUI A L'HABITUDE DE PRENDRE EN CHARGE LES TOUSSEURS CHRONIQUES...

PAR AILLEURS, VOUS POURRIEZ PRATIQUER DES TECHNIQUES NON MÉDICAMENTEUSES POUR VOUS DÉTENDRE !



VOUS VOULEZ PARLER DU YOGA ? DE LA RELAXATION ?

...JE N'EN AI JAMAIS FAIT !

QUELQUES SÉANCES D'ORTHOPHONIE AIDENT AUSSI ANNE À MAÎTRISER SA TOUX, PAR DES TECHNIQUES DE RESPIRATION...

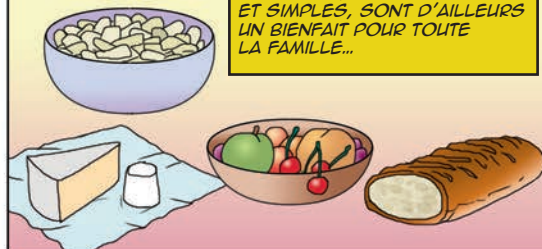
CE QUI LUI A PERMIS D'AMÉLIORER SENSIBLEMENT SA QUALITÉ DE VIE.



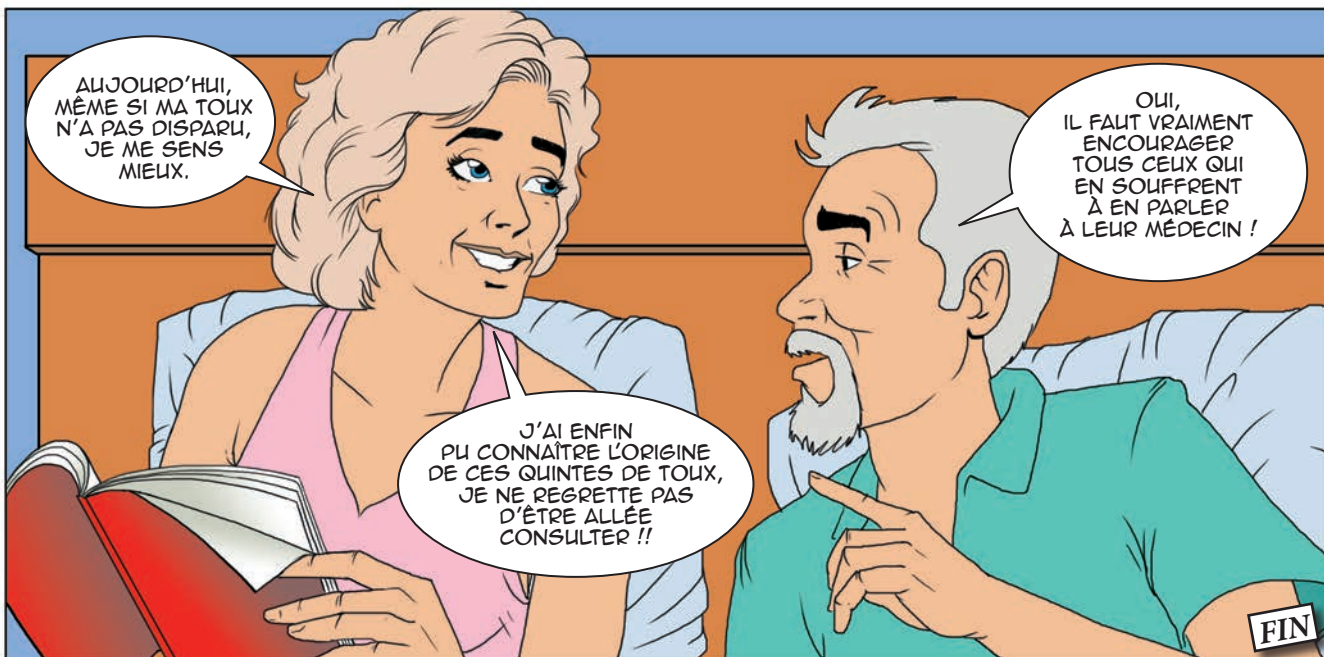
ANNE A ÉGALEMENT APPRIS À MANGER DANS LE CALME EN PRENANT LE TEMPS À CHAQUE REPAS, MOMENT AGRÉABLE DE PARTAGE CONVIVAL...



LES REPAS, BIEN ÉQUILIBRÉS ET SIMPLES, SONT D'AILLEURS UN BIENFAIT POUR TOUTE LA FAMILLE...



EN CAS DE TOUX CHRONIQUE IL EST RECOMMANDÉ D'ÉVITER LA CONSOMMATION DE PRODUITS EXCITANTS TELS QUE LE CAFÉ, LES ALCOOLES FORTS...





www.chepe.fr

226, chemin du Guillolet - 38790 - St Georges d'Espéranche

Tél.: (33) 4 74 84 95 35

e-mail : chepe@chepe.fr



© 2020 - CHEPE / Carole production

102, avenue des Champs-Élysée - 75008 Paris - France

ISBN : 978-2-36733-028-0 978-2-36733-033-4

dépôt légal : 3^e trimestre 2020

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays



MSD