

Toux et COVID-19

Ce que vous devez savoir

C'est quoi ?

La toux sèche est l'un des symptômes persistants de la COVID. Elle est provoquée par une irritation au niveau des voies respiratoires. Elle ne produit pas de sécrétions et n'a pas de fonctions utiles. Elle est fatigante, voire souvent douloureuse. Elle « s'autoalimente »; plus on tousse, plus on irrite les voies respiratoires, ce qui favorise la toux et ainsi de suite.

Certaines personnes présentent plutôt une toux grasse. On la reconnaît par le fait qu'il nous est possible de cracher du mucus. Cette toux est bénéfique, car elle permet d'expulser les sécrétions. En faisant sortir le mucus, il cesse d'encombrer les voies respiratoires.

Stratégies d'autogestion afin de vous aider à soulager la toux

Stratégies d'autogestion pour gérer une toux sèche

- Assurez-vous de rester bien hydraté en buvant beaucoup d'eau. Si vous avez une situation médicale particulière et certaines restrictions concernant votre consommation d'eau, vous devez respecter les limites dictées par votre médecin;
- Inhalez de la vapeur. Ex. : vous pouvez verser de l'eau chaude dans un bol et mettre votre tête au-dessus. Si vous êtes à l'aise, vous pouvez aussi recouvrir votre tête ainsi que le bol avec une serviette;
- Utilisez une solution saline pour l'hygiène nasale afin d'éliminer les sécrétions des voies aériennes supérieures;
- Déposez du miel et du citron dans le fond d'une tasse et remplissez cette dernière d'eau chaude. Toutes autres boissons chaudes aident aussi à apaiser la gorge;
- Si vous avez besoin de tousser et que vous n'avez aucun liquide à votre disposition, tentez d'avaler à plusieurs reprises. Cela peut fonctionner de la même façon que si vous buviez de l'eau;
- En présence de toux sèche, il n'est pas conseillé de faire des exercices ou activités qui stimulent la toux;
- La cessation tabagique peut grandement aider à diminuer la toux.

Stratégies d'autogestion pour gérer une toux grasse

- Assurez-vous de rester bien hydraté en buvant beaucoup d'eau (sauf si restriction du médecin);
- Inhalez de la vapeur;
- L'arrêt tabagique peut grandement aider à diminuer la toux;
- **Adoptez des positions de drainage** (à faire si vous ne vous sentez pas trop essoufflé ou si votre condition physique le permet). Ces techniques aident à déloger le mucus dans les poumons.

Drainage postural

Il s'agit de prendre une **position** dans laquelle la tête est plus basse que les épaules, ce qui a pour effet de provoquer ou d'accentuer la toux. Le résultat désiré étant d'assurer une meilleure expulsion du mucus. Cinq minutes environ suffisent. Les séances sont à renouveler matin et soir.

- La méthode consiste à vous allonger sur le côté et à placer 2 à 3 oreillers sous vos hanches;
- Inspirez lentement par le nez, puis expirez par la bouche. L'expiration devrait prendre environ deux fois plus de temps que l'inspiration;
- Restez dans cette position environ 5 minutes;



Drainage postural (suite)

Le matin est le meilleur moment pour faire un drainage postural, car il aide à dégager le mucus qui s'est accumulé pendant la nuit;

Il peut aussi être fait juste avant le coucher pour diminuer la toux nocturne.

Technique de toux dirigée

Cette technique permet de déloger les sécrétions **prêtes à sortir** :

- Asseyez-vous dans une position confortable;
- Penchez légèrement la tête vers l'avant;
- Posez les deux pieds fermement sur le sol;
- Inspirez profondément par le nez;
- Expirez doucement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air à sortir;
- Inspirez à nouveau profondément;
- Toussez deux fois, la bouche légèrement entrouverte. La première fois, pour faire décoller les sécrétions; la seconde fois, pour faire monter les sécrétions dans votre gorge. Crachez les sécrétions dans un mouchoir;
- Faites une pause et répétez les étapes 4 et 5 une ou deux fois si le premier essai n'a pas fonctionné.

Les contre-indications :

- a. Ne pas faire ces exercices immédiatement avant ou après le repas;
- b. Cessez les exercices si vous ressentez des effets secondaires;
- c. Ne pas faire ces exercices si vous avez :
 - De la nausée
 - Des reflux gastriques
 - Du sang dans votre mucus
 - Une blessure récente à la poitrine, à la colonne vertébrale ou aux côtes
 - Une respiration sifflante
 - Vous vous sentez très essoufflé

Si vous avez un des symptômes énumérés ci-dessus, référez-vous à un professionnel de la santé avant d'entreprendre ces exercices. La majorité des symptômes de la COVID longue s'améliorent avec le temps. Permettez-vous d'être patient et indulgent envers vous-même.

Important :

Pour les patients **ayant une prescription, suivre la posologie des médicaments pulmonaires conseillée.**

Si un bronchodilatateur vous a été prescrit, il sera plus facile d'éliminer les sécrétions si vous prenez une dose avant les exercices de toux dirigée ou de drainage postural.

Référence :

Homerton University Hospital. (Mars 2021). Post Covid-19 patient information pack. p.17-18
www.homerton.nhs.uk/download/doc/docm93jjm4n6743.pdf?amp;ver=13452

À retenir : appliquer les stratégies d'autogestion de façon assidue est un moyen efficace pour gérer la toux.

Pour toutes questions en lien avec la COVID longue, communiquez avec nous à l'adresse courriel : readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca.

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.