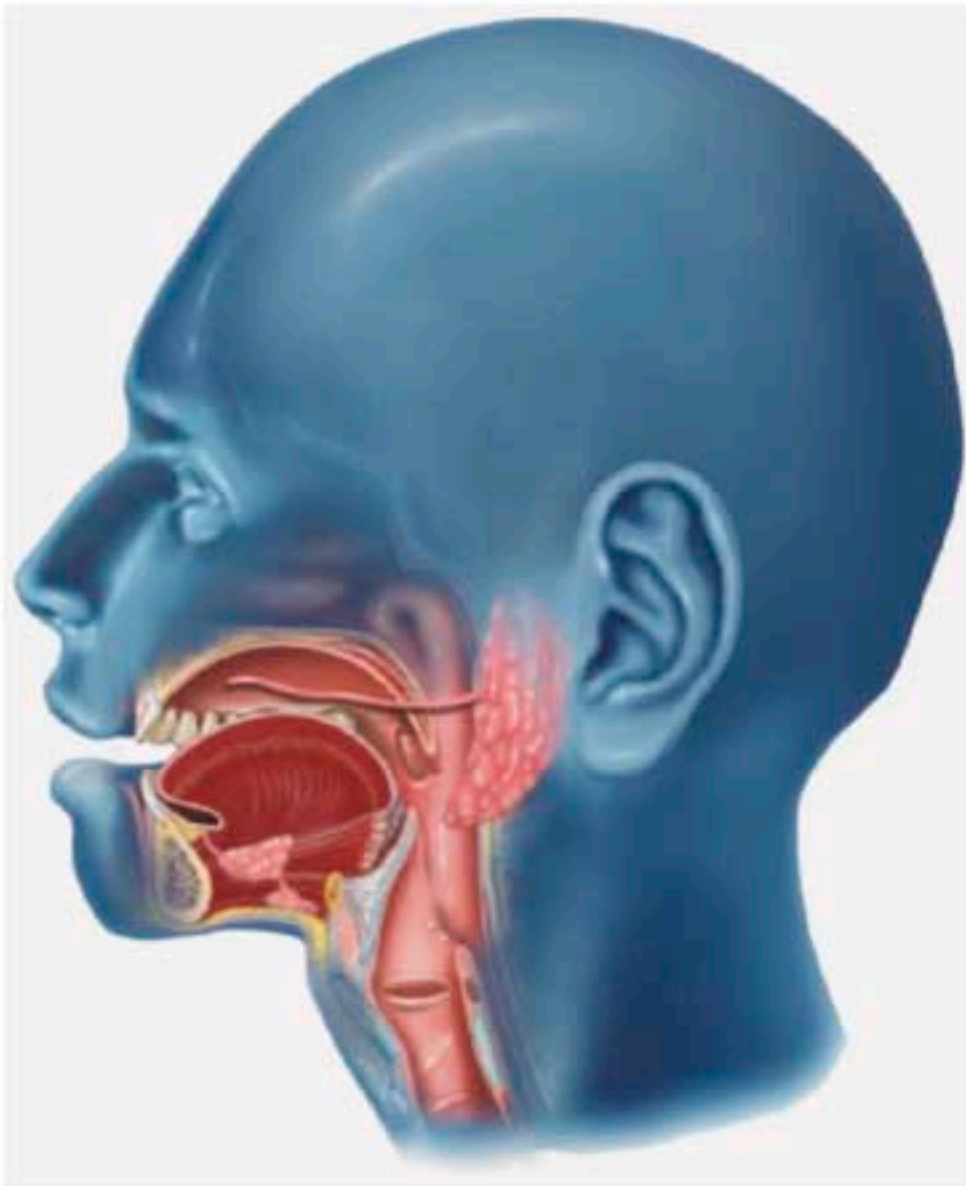


LES MAUX DE GORGE.....

**Sensations de picotements, d'irritation, de brûlure, et des difficultés à avaler...
Autant de signes qui évoquent ce que l'on appelle communément le mal de gorge.**

La gorge, un terrain sensible

La sphère oro-buccale n'est pas un milieu stérile : elle héberge des milliers de microbes qui vivent en harmonie avec nous ... tant que notre système immunitaire est performant. Mais lorsque les défenses de l'organisme s'affaiblissent (fatigue, stress, coup de froid ou air trop sec ...), certains microbes prennent le dessus et génèrent des maux de gorge. Il est donc recommandé d'agir dès qu'un symptôme fait son apparition.



Le symptôme du mal de gorge

Un mal de gorge bénin dure en moyenne trois à quatre jours. Il est lié à une inflammation des muqueuses de la gorge. Son intensité est très variable, allant de la simple irritation, d'un picotement, à une douleur aiguë et une difficulté à avaler. Il peut se localiser au niveau du larynx, contenant les cordes vocales, ou du pharynx, situé entre la base du crâne et la partie supérieure du cou.

Les pathologies associées

Les pharyngites se traduisent par une douleur vive de la gorge et une gêne à la déglutition de liquides ou de solides.

Les laryngites correspondent à une inflammation diffuse du larynx, entraînant un enrouement (du voile jusqu'à l'extinction de voix).

Les angines correspondent à l'inflammation aiguë des amygdales, entraînant des douleurs pharyngées lors de la déglutition ou de la toux.



Une demande fréquente à l'officine

Dès les premiers symptômes, mettez la gorge de vos patients sous protection en luttant contre les microbes responsables de ces maux.

Du fait de sa fréquence, le mal de gorge est l'une des demandes de conseil ou d'automédication les plus importantes auxquelles est confronté le pharmacien.

Un conseil qui prend toute son importance face à un mal de gorge d'apparition récente (moins de trois jours), peu intense et sans altération de l'état général.

Dans ce contexte, le conseil officinal visera tout d'abord à soulager la douleur à l'aide de traitements locaux à base d'antiseptiques, d'anesthésiques et d'anti-inflammatoires. Les anesthésiques, par la perte de sensibilité qu'ils génèrent, diminuent la douleur ; les anti-inflammatoires modulent les réactions immunitaires. Les antiseptiques empêchent la prolifération des bactéries voire dans certains cas détruisent les bactéries en place. Attention néanmoins : si le patient a de la fièvre, il doit immédiatement consulter un médecin. Écoutons-les !

Maryline, 48 ans :

« Je fume depuis une vingtaine d'années trois ou quatre cigarettes par jour. J'ai parfois la gorge qui me gratte. C'est pourquoi j'ai toujours à portée de main une pastille ou un bonbon à sucer. D'abord ça m'adoucit la gorge, comme si tout d'un coup je mettais un baume apaisant dessus. Ensuite ça me rafraîchit l'haleine : je me sens plus à l'aise pour parler avec des amis !! »

Pauline, 24 ans :

« Cela me tombe dessus quand, par exemple, j'oublie de me sécher les cheveux avant d'aller dehors. Puis ça commence le soir dans mon lit par une sensation étrange dans la gorge, comme une petite démangeaison, et cela se confirme le lendemain au réveil : j'ai la gorge toute rouge au fond quand je la regarde dans un miroir. Bien sûr, au fil des années, j'ai mes petites habitudes pour me soigner. Le premier jour, je vais chouchouter ma gorge, avec des boissons chaudes, comme une bonne tisane miel citron par exemple, et avec un foulard ou une écharpe autour du cou. Le deuxième jour, si j'ai toujours mal, je passe à la pharmacie m'acheter des pastilles. J'aime bien les laisser fondre longtemps dans la bouche : j'ai l'impression que cela agit beaucoup mieux sur ma gorge. Généralement, au bout d'un jour ou deux, parfois un peu plus, je retrouve ma gorge. Si ça dure plus longtemps ou si je commence à avoir de la fièvre, je n'hésite pas : je fonce voir mon médecin ! »

Grégory, 27 ans :

« Je suis très sensible aux changements de température. J'ai très souvent mal à la gorge au début de l'automne ou de l'hiver, ou quand on allume la climatisation du bureau en été.

Cela m'arrive seulement deux fois par an, mais à chaque fois c'est la même chose : j'ai comme une brûlure au fond de la gorge et j'ai tellement mal que je n'arrive à rien avaler. Même quand je déglutis, je souffre ! J'ai alors besoin d'être soulagé, vite et bien, car sinon c'est un enfer. »

Les conseils au comptoir

Quel conseil pour l'enfant ?

Le mal de gorge chez l'enfant demande une prudence particulière. La consultation chez le médecin est justifiée si des taches blanches apparaissent sur la langue, les joues ou la gorge ; elle est également nécessaire si la douleur persiste au-delà de deux jours.

Le fait de renifler ou d'avaler ses propres sécrétions peut aussi accentuer l'irritation de la gorge. On vérifiera donc à ce que l'enfant se mouche régulièrement.

Veillez également à donner un produit contre les maux de gorge adapté à l'âge de l'enfant. D'une manière générale, les anesthésiques locaux pouvant entraîner un risque de « fausse route », ne sont indiqués que pour des enfants de plus de 12 ans.

Quels conseils donner aux patients ?

Les 10 réflexes à adopter :

1. ne pas s'exposer à la fumée des cigarettes
2. ne pas abuser d'aliments acides ou épicés pour ne pas irriter davantage la muqueuse de la gorge
3. augmenter la sécrétion salivaire pour favoriser la guérison
4. manger des aliments de consistance molle ou liquide et boire beaucoup
5. consommer des fruits et des légumes frais pour ne pas avoir de carence en vitamine C (abricots, kiwis, fraises, oranges, etc.)
6. consommer des aliments riches en vitamine A et en bêta carotène pour fortifier les muqueuses (asperges, brocolis, carottes, laitues, etc.)
7. se protéger le cou et la gorge du froid
8. installer un humidificateur dans la chambre à coucher pour hydrater la muqueuse pharyngée
9. consulter un médecin lorsque la fièvre s'installe
10. consulter un médecin si le mal de gorge n'a pas disparu après trois ou cinq jours (regarder la notice du produit concerné)

Cas de comptoir particulier :

Christophe, 58 ans :

« J'ai tout le temps mal à la gorge. C'est une gêne permanente, comme une impression d'épine irritative, de boule dans la gorge. C'est très désagréable. Je la ressens jusque dans l'œsophage, en particulier quand je suis allongé. »

votre réponse : « ce n'est pas un mal de gorge banal. Vous souffrez visiblement d'un reflux gastro-oesophagien. C'est lui qui est à l'origine de votre pharyngite chronique. Il faut consulter votre médecin pour soigner ce reflux. »