

La bronchite aiguë de l'adulte



Les points clés

Très fréquente lors des épidémies d'hiver, il s'agit d'une inflammation des bronches causée par un **virus**. La production de mucus (substance qui protège les bronches) est accrue et entraîne une toux parfois gênante. Elle est favorisée par l'âge, le tabac, la pollution atmosphérique. Elle est très contagieuse.



> LES SYMPTÔMES

- Une **toux sèche** puis **grasse (glaires jaune ou vert)**;
- De la **fièvre** (souvent <à 38,5°);
- Des **courbatures**, des **maux de tête**;
- Des **brûlures dans la poitrine** lors des quintes de toux.

NB. Les glaires (jaunes ou verts) ne sont pas le signe d'une surinfection !

> LES COMPLICATIONS

Elles sont rares. La bronchite aiguë peut évoluer vers une pneumonie (infection du poumon). Celle-ci est souvent accompagnée d'une gêne respiratoire et d'une forte fièvre. Les personnes âgées ou affaiblies sont les plus à risque.

> L'ÉVOLUTION SPONTANÉE

Elle guérit en une dizaine de jours. Mais la toux peut persister plusieurs semaines.



La prévention

Pour éviter les récurrences...

~ Une **bonne hygiène de vie**, comme l'arrêt du tabac, est primordiale.

Pour éviter la transmission...

~ **Quelques règles d'hygiène sont importantes:**

- Lavez-vous les mains après s'être mouché
- Mettez la main devant la bouche lors de la toux
- Jetez à la poubelle les mouchoirs usagés
- Mettez un masque pour protéger un entourage fragile.



La prise en charge

> LE DIAGNOSTIC EST CLINIQUE

En cas de doute avec une pneumonie, votre médecin pourra parfois prescrire une radiographie et/ou une prise de sang.

> LE TRAITEMENT

Contre la fièvre et les douleurs

PARACETAMOL: prenez 1 gr toutes les 4 à 6 heures (maximum: 4 fois/jour).

En cas de nez bouché

Lavez-vous le nez au **SERUM PHYSIOLOGIQUE** (= eau salée) aussi souvent que nécessaire.

Contre la toux

Les **INFUSIONS** de **THYM** et/ou de **MIEL** seraient bénéfiques contre la toux.

Nb. Les sirops ne sont prescrits qu'en cas de toux sèche et très gênante. Les antibiotiques sont inutiles sauf en cas de surinfections. Ils ne réduisent pas la durée des symptômes.

> QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

- **Buvez beaucoup** d'eau surtout en cas de fièvre;
- **Les inhalations de vapeur d'eau** peuvent aider;
- **L'arrêt du tabac** est conseillé pendant l'épisode infectieux;
- **Aérez votre chambre**, ne la surchauffez pas (19° C);
- **Évitez l'air pollué ou froid et les gaz toxiques.**



Quand consulter ?

- Si la **fièvre** est élevée (>39° C) ou persiste plus de **3 jours**;
- Si la **toux** persiste plus de **3 semaines**;
- Si les **crachats** durent plus de **10 jours**;
- S'il y a du **sang dans les crachats**;
- Si vous avez une **douleur dans le thorax**;
- Si vous êtes **gêné pour respirer**, si vos **bronches sifflent**
- Si vous êtes asthmatique, diabétique, immunodéprimé, âgé ou fragilisé par une maladie chronique.

Rédaction: Dr M Sustersic. **Mise à jour, validation:** comité de lecture de la SSMG. Dr PTréfois et Dr CDe Vrees, Dr MSustersic, mars 2016. **Sources:** AFSSAPS 2010; antibioci: consulté janv 2016; Vidal: Eureka Santé consulté janv 2016; Pubmed: Little P. 2014; Kemmerich B. 2007; Fokkens 2014, BMJ; Harris AM, janv 2016; www.ebm-practice.net consulté en janv 2016. **Contact:** melaniesustersic@yahoo.fr.