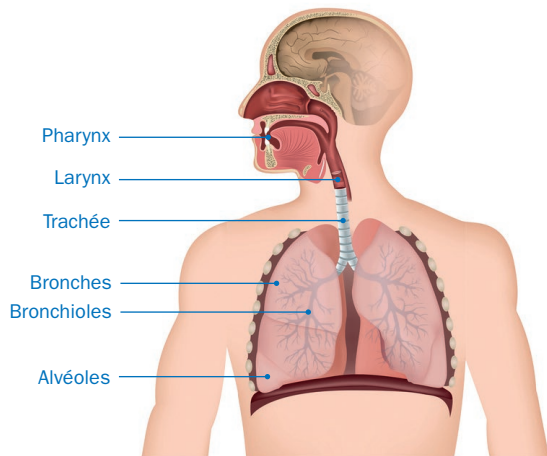




**Mon enfant est malade –**  
Toux, que faire ?



### Qu'est-ce que c'est?



La toux est un réflexe utile qui permet de protéger les poumons en les débarrassant des sécrétions contaminées par les microbes. Elle a plusieurs causes possibles.

Le plus souvent, elle est liée à un **rhume**. La gorge est irritée par le virus et les sécrétions nasales qui s'accumulent dans l'arrière-nez. L'enfant tousse plus en position couchée que debout. Il respire normalement entre les quintes.

Elle peut également être liée à une infection des bronches (**bronchite**) ou des poumons (**pneumonie**). En cas de bronchite, on entend une respiration bruyante, plutôt sifflante et en cas de pneumonie, l'enfant a de la fièvre et respire vite.

Une crise d'**asthme**, en raison d'une inflammation des bronches, peut également provoquer une toux ainsi qu'une respiration difficile et sifflante.

Les jeunes enfants, jusqu'à 6 ans, peuvent présenter un **faux-croup**, c'est-à-dire une infection virale du larynx et de la trachée. Celui-ci se manifeste par une toux dite « aboyante », survenant en général la nuit et de façon brutale. L'enfant a la voix enrouée ou peut perdre sa voix. Il a des difficultés à respirer et fait du bruit en inspirant.

Les enfants de moins de 6 mois peuvent présenter une **bronchiolite**. Il s'agit d'une infection virale des bronches les plus fines (bronchioles). Elle peut également s'accompagner d'une respiration difficile et bruyante.

### Que faire ?

- **Déboucher le nez de l'enfant**

- rincer le nez avec du **sérum physiologique**. Le sérum physiologique est de l'eau salée stérile. Il peut être utilisé aussi souvent et aussi longtemps que nécessaire. Chez les nourrissons, il est important de déboucher le nez avant les repas pour leur permettre de mieux respirer durant la tétée ;
- après les rinçages, on peut ajouter 3 fois par jour au maximum un **décongestionnant nasal** (par exemple, Nasivine®, Otrivine®, etc.) sous forme de gouttes ou de spray. On le donnera surtout avant que l'enfant aille se coucher. Attention à utiliser un dosage adapté à l'âge de l'enfant pour ne pas irriter les muqueuses. Ce type de médicament ne peut pas être utilisé plus de 5 jours de suite. Il ne doit être donné que sur avis médical chez les enfants de moins de 3 mois.

- **Médicaments contre la toux**

La toux est utile ; elle protège les poumons. Si l'enfant n'arrive pas à dormir à cause de la toux, on peut lui donner un sirop antitussif le soir (par exemple, Toplexil®, Calmerphan®, Bexine®, etc.). Attention, certains antitussifs ne peuvent pas être donnés aux enfants de moins de 2 ans.

- **Diminuer la fièvre**

Si la fièvre dépasse 38.5°C et que l'enfant le supporte mal, vous pouvez lui administrer du **paracétamol** (*voir ci-dessous*).

**Le paracétamol :** ce médicament existe sous plusieurs noms (Dafalgan®, Benuron®, Panadol®, Tyléno®, etc.) et sous plusieurs formes (suppositoires, gouttes, sirop, comprimés). Il peut être administré jusqu'à 4 fois par jour en dose correcte, c'est-à-dire 15 à 20mg par kilo et par dose. Le paracétamol est en vente libre en pharmacie.

## Quand consulter ?

### **Immédiatement :**

- si l'enfant a des difficultés à respirer même si son nez est dégagé ;
- s'il a une respiration rapide avec les muscles qui se creusent entre les côtes ou sous les côtes ;
- s'il a les lèvres bleues ou arrête de respirer lors de quintes de toux ;
- s'il a une respiration sifflante ;
- si l'état de votre enfant vous inquiète.

### **Dans les 24 heures :**

- si la fièvre dure plus de 3 jours.

hôpital fribourgeois  
Service de pédiatrie  
Case postale  
1708 Fribourg

Avec le généreux soutien du :



**Swiss Power Group.**