



Mal de gorge

Le mal de gorge est la plupart du temps sans gravité. Tout le monde peut en souffrir pour une période plus ou moins longue, et il peut s'accompagner d'autres symptômes ou non.

Causes

Le mal de gorge peut avoir de multiples causes. On le relie souvent à une infection, une pharyngite ou une amygdalite. Dans la majorité des cas, il sera le résultat d'une infection virale, et moins souvent d'une infection bactérienne. Il peut également être causé par la mononucléose.

Symptômes

Le mal de gorge peut être accompagné de différents symptômes :

- Pus dans la gorge
- Fièvre
- Congestion
- Écoulement nasal
- Toux

Quoi faire pour le soulager ?

Dans la majorité des cas, nul besoin de consulter. Quelques mesures bien simples suffiront à procurer un soulagement :

- Boire suffisamment
- Se gargariser avec 2.5 mL de sel dans une tasse d'eau
- Prendre de l'acétaminophène
- Sucrer des pastilles
- Reposer sa voix
- Conserver la température ambiante autour de 20°C et l'humidité autour de 40 à 50%.

Choix de la pastille : l'intérêt principal de la pastille est d'augmenter la salivation et l'hydratation de la bouche et la gorge, améliorant ainsi le confort. Son effet est souvent de courte durée. Il n'est pas nécessaire de choisir une pastille possédant un effet antibactérien. Si vous optez pour une pastille offrant un effet anesthésique, ne la prenez pas avant de consommer des boissons chaudes ou de manger.

Quand consulter ?

On consulte un médecin immédiatement si un des symptômes suivants accompagne le mal de gorge :

- Difficulté à respirer qui ne s'améliore pas ou se dégrade
- Respiration sifflante ou bruyante
- Crachats rosés
- Difficulté importante à avaler sa salive, boire ou manger
- Signes de déshydratation

On consulte un médecin le plus rapidement possible si le mal de gorge dure plus de 3 jours ou si un des symptômes suivants l'accompagne :

- Taches blanchâtres dans le fond de la gorge
- Fièvre tenace de plus de 39°C

Il se peut que le médecin effectue un prélèvement dans votre gorge. Un antibiotique sera prescrit uniquement si l'infection est causée par une bactérie. Comme dans la majorité des cas il s'agit d'une infection virale, il est peu probable que vous ayez besoin d'un antibiotique.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien.