



DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT DE LA TOUX CHRONIQUE CHEZ LES ADULTES

*comprendre les recommandations
professionnelles*



ERS

EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

every breath counts



ELF

EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Contenu

- 3 Introduction
- 4 Qu'est-ce qu'une toux chronique ?
- 6 Évaluation de votre toux chronique par votre médecin
- 9 Traitement de la toux chronique
- 12 Types de toux chroniques



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Introduction

La toux est un réflexe normal et crucial qui vous empêche de vous étouffer et vous permet de dégager vos poumons ou votre gorge. Elle peut devenir un problème lorsqu'elle persiste alors que vous n'êtes pas malade ou que vous n'avez pas été exposé à un irritant notoire comme la fumée de cigarette. C'est ce que l'on appelle une toux chronique. La toux chronique affecte entre cinq et dix personnes sur 100.

La toux chronique peut nuire à votre qualité de vie et conduire à d'autres troubles tels qu'une incontinence urinaire, des évanouissements et une voix rauque et rocailleuse. La toux chronique peut rendre certaines personnes dépressives ou les conduire à un isolement social.

De nombreuses personnes souffrant de toux chronique se trouvent très sensibles aux parfums, aux agents irritants et à l'air froid, qui provoquent une sensation de chatouillement / d'irritation dans la gorge et une envie de tousser. C'est dû au fait que les nerfs de la gorge et des voies respiratoires supérieures sont devenus hypersensibles. Les femmes sont plus sensibles que les hommes : deux personnes sur trois souffrant de toux chronique sont des femmes. Ce sont les quinquagénaires et les sexagénaires qui sont les plus touchés, bien que la maladie puisse survenir à tout moment de la vie, même pendant l'enfance.

Grâce à ce guide, nous espérons vous fournir les informations nécessaires pour mieux comprendre votre maladie et les traitements disponibles, et pour pouvoir en parler en toute confiance avec votre médecin.

Ce guide a été élaboré par un panel international et pluridisciplinaire de médecins et de scientifiques. Nous avons travaillé en étroite collaboration avec un groupe de personnes souffrant de toux chronique qui nous ont fait part de leur expérience et nous ont aidés à hiérarchiser les principales questions qu'elles se posaient. Nous espérons que ce guide vous sera utile pendant que vous étudierez votre maladie avec votre médecin.

Qu'est-ce qu'une toux chronique ?

Certaines personnes peuvent tousser quotidiennement pendant de nombreuses années, d'autres de manière intermittente. Cela signifie que nous ne devons pas tenir compte que du facteur temps pour diagnostiquer la toux chronique.

Il est important de tenir compte de plusieurs caractéristiques de la toux qui seront abordées plus loin.

Votre médecin devrait envisager que vous puissiez souffrir d'une toux chronique ; toutefois, la toux chronique n'est pas aussi facilement identifiée par certains professionnels de santé que d'autres maladies respiratoires. De nombreuses personnes se voient diagnostiquer par erreur des infections respiratoires fréquentes, un asthme réfractaire aux traitements ou une exacerbation de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO).

Comment la toux chronique peut-elle vous affecter ?

Vous aurez vos propres raisons de demander un avis médical au sujet de votre toux. Voici les raisons pour lesquelles beaucoup de personnes le font :

- inquiétude concernant une maladie sous-jacente grave
- vomissements
- épuisement
- troubles du sommeil
- embarras social
- difficultés à parler au téléphone
- incontinence urinaire
- dérangement de la famille, des amis et des collègues



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

L'incontinence urinaire est un effet indésirable très courant de la toux chronique, notamment chez les femmes. Il est normal de ne pas se sentir à l'aise lorsque l'on parle d'incontinence urinaire, mais cette dernière peut avoir un impact énorme sur votre qualité de vie. Votre médecin est habitué à discuter de ces choses-là et il peut vous aider à trouver le bon traitement pour améliorer ce problème de santé courant.

Votre médecin voudra peut-être utiliser certains résultats ou vous poser certaines questions. Ces outils et ces questions vous aideront à évaluer l'impact de votre maladie sur votre qualité de vie. Ils pourront également vous demander de noter la gravité de votre toux sur 10.

Quelles sont les causes de la toux chronique ?

La toux est un réflexe important et normal lorsque vous inhalez un solide, un liquide ou des vapeurs nocives. La plupart des personnes souffrant d'une toux chronique toussent très facilement et peuvent réagir à une stimulation beaucoup plus faible (changements de température et odeurs que l'on trouve couramment dans l'environnement, comme les parfums et les produits de nettoyage).

Il est possible que l'on vous diagnostique un syndrome de toux par excès de sensibilité. C'est ce que l'on appelle plus communément une toux chronique. Cette catégorie englobe de nombreux types de toux différents, aux causes variées.



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Évaluation de votre toux par votre médecin

Lors de votre première consultation, votre médecin :

- dressera un historique complet de vos antécédents médicaux
- procédera à un examen physique

Ces tests sont destinés à s'assurer qu'il n'y a pas d'infection ou de maladies respiratoires et que vous n'utilisez pas de médicaments susceptibles de provoquer une toux, comme un inhibiteur de l'ECA (enzyme de conversion de l'angiotensine ; traitement de l'hypertension).

Ils permettront également :

- d'évaluer l'impact de votre toux – cela peut se faire à l'aide d'un questionnaire ou en vous demandant simplement d'évaluer la gravité de votre toux sur 10.
- de tester votre respiration en pratiquant un test de spirométrie (cela peut varier à cause de la pandémie de COVID-19).
- de réaliser une radiographie du thorax.

Avant de vous rendre chez votre médecin, nous vous recommandons de répondre au questionnaire HARQ (Hull Airway Reflux Questionnaire) disponible sur le site www.issc.info. Vos réponses à ce questionnaire fourniront à votre médecin des informations utiles concernant votre toux et l'aideront à l'évaluer correctement.

Dois-je demander à passer un scanner ?

Si votre examen physique et votre radiographie des poumons sont tous deux normaux alors non, il n'est généralement pas conseillé de faire un scanner pour une toux chronique. En effet, il est important de mettre en balance les risques éventuels et les effets bénéfiques potentiels. Merci de prendre conseil auprès de votre médecin.



ERS

EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

every breath counts



ELF

EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Il faut plutôt demander des examens complémentaires pour s'assurer qu'il ne s'agit pas d'asthme, de bronchite à éosinophiles, de reflux ou de dysmotilité œsophagienne, ou de rhinosinusite (abordés plus loin).

Reflux et dysmotilité

Vous pouvez souffrir de reflux et de dysmotilité (fonctionnement anormal des muscles de l'œsophage) qui peuvent se produire sans les symptômes peptiques habituels (brûlures d'estomac, douleurs abdominales ou remontées d'acide gastrique).

Examens possibles

Il est très courant que le fonctionnement de l'œsophage des personnes souffrant d'une toux chronique soit anormal (différences concernant les performances de l'œsophage qui débute dans votre gorge et relie la bouche à l'estomac). Il existe trois manières différentes de le vérifier :

Surveillance du pH sur 24 h – votre médecin peut vous conseiller cet examen afin de vérifier la présence d'une maladie de type reflux ; cependant, il ne révèle que des informations sur le reflux acide et se révèle souvent négatif, car c'est la composante non acide du reflux qui provoque la toux.

Déglutition barytée – cet examen peut vous être proposé, mais ce n'est pas le meilleur moyen de déceler d'éventuelles anomalies.

Manométrie œsophagienne haute résolution – Il s'agit d'un examen qui mesure la pression dans l'œsophage et dans les sphincters (muscles circulaires qui s'ouvrent et se ferment aux deux extrémités de l'œsophage). Il permet d'évaluer le fonctionnement des sphincters situés à chaque extrémité de l'œsophage et des muscles de l'œsophage, et de déterminer s'ils fonctionnent bien ensemble. C'est l'examen le plus précis. Il peut fournir des informations sur l'endroit de l'œsophage où se situe le problème et sur la manière dont les muscles ne fonctionnent pas



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

chez la plupart des personnes.

Il est possible que vous ressentiez des symptômes au niveau de vos voies respiratoires supérieures, comme un écoulement nasal, des éternuements ou des douleurs sinusales. Si le médecin pense qu'il y a un problème au niveau de vos sinus, il peut demander une rhinoscopie ou une nasoscopie, c'est-à-dire l'utilisation d'un petit tube pour examiner l'intérieur de votre nez. Bien que cela puisse vous aider à soulager les autres symptômes que vous ressentez, il n'est pas certain que cela permette de déterminer la cause de votre toux chronique.

Traitement de la toux chronique

La toux chronique est une affection très difficile à traiter. Même après des tests approfondis, il n'est pas toujours possible de déterminer comment traiter votre toux. Votre médecin peut vous recommander de prendre un traitement pendant un certain temps pour voir s'il est efficace. Les différents traitements mettent plus ou moins de temps à agir, et certains peuvent mettre des mois à faire effet.

Questions et réponses

Dois-je demander un médicament contre l'asthme ?

Un tel traitement peut être bénéfique si vous souffrez d'une toux asthmatique. Votre médecin peut vous suggérer d'essayer, pendant une courte durée, de prendre des corticostéroïdes inhalés, un traitement antileucotriène ou une combinaison de corticostéroïdes inhalés et d'un bronchodilatateur à action prolongée. Vous pouvez en discuter avec lui afin de déterminer si cela peut vous convenir. Cependant, chez de nombreux patients souffrant de toux chronique, ces traitements ne sont pas efficaces et vous devrez les arrêter s'ils ne produisent aucun effet bénéfique.

Un traitement anti-acide peut-il m'aider ?

Il est peu probable qu'un traitement anti-acide puisse soulager votre toux chronique, à moins que vous ne souffriez de reflux acide ou de symptômes peptiques (brûlures d'estomac, nausées, douleurs gastriques).

Quels sont les médicaments favorisant la motricité digestive ?

Ces médicaments augmentent la force et le mouvement des muscles de votre système digestif. Si vous souffrez de bronchite chronique, votre médecin peut vous recommander d'essayer pendant un mois de prendre de l'azithromycine, un antibiotique qui s'est également révélé capable de réduire la toux.

Qu'est-ce qu'un neuromodulateur et dois-je parler de ce type de médicaments à mon médecin ?

Les médicaments neuromodulateurs modifient la façon dont les neurones (les cellules nerveuses) interagissent entre eux. Ces médicaments incluent la prégabaline, la gabapentine, les tricycliques et les opiacés – comme la morphine faiblement dosée.

De faibles doses de morphine peuvent réduire la gravité de votre toux. Il n'est pas nécessaire d'essayer des doses de morphine de plus en plus élevées, car cela risque fort de ne pas fonctionner. Elle peut provoquer certains effets indésirables tels qu'une certaine somnolence ou une constipation.

Il est également possible d'essayer la gabapentine ou la prégabaline. Elles peuvent être efficaces pour limiter la fréquence de la toux. Ces médicaments s'accompagnent également d'effets indésirables tels que : vertiges, fatigue, troubles cognitifs, nausée ou vision trouble.

La morphine s'est avérée efficace chez davantage de personnes que la gabapentine et la prégabaline, avec moins d'effets indésirables.

Quels sont les traitements non médicamenteux disponibles ?

Les thérapies de contrôle de la toux, telle que l'orthophonie ou la kinésithérapie, sont très utiles en cas de toux chronique. Ces thérapies vous enseignent les moyens de supprimer l'envie de tousser et d'éviter certains déclencheurs de la toux. Ces thérapies peuvent être efficaces pour réduire la fréquence de la toux et ne comportent pas d'effets



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

indésirables connus. Il est important de trouver quelqu'un qui a déjà eu l'occasion de traiter des patients souffrant de toux chronique.

De nombreuses recherches sont en cours pour mieux comprendre la toux chronique et la traiter. Nous avons encore beaucoup à apprendre à ce sujet, mais nous sommes sur la bonne voie. Compte tenu des nouvelles recherches, votre médecin peut vous recommander quelque chose qui n'a pas été abordé dans cette brochure. Vous pouvez vous porter volontaire pour participer à l'un des nombreux essais cliniques qui testent de nouveaux médicaments contre la toux chronique. Si cela vous intéresse, parlez-en à votre médecin pour en savoir plus.



ERS

EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

every breath counts



ELF

EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Types de toux chronique

Toux asthmatique

L'asthme peut provoquer une toux chronique. Pour déterminer si votre toux est due à l'asthme, votre médecin peut vous prescrire une recherche d'inflammation à éosinophiles, souvent révélée par une simple analyse de sang appelée numération globulaire.

Les éosinophiles sont des globules blancs. Ils aident votre organisme à lutter contre les infections, mais ils peuvent également provoquer une inflammation. Une inflammation à éosinophiles peut être mesurée. La mesure de cette inflammation peut aider votre médecin à déterminer si votre toux est causée par un asthme et comment la traiter.

Il existe différentes façons de mesurer une inflammation à éosinophiles :

Taux d'éosinophiles dans les expectorations – Ce test peut être le plus précis, mais il n'est pas disponible en dehors des centres spécialisés.

Monoxyde d'azote dans l'air expiré – Cet examen permet de mesurer la quantité de monoxyde d'azote présente dans l'air que vous expirez. Il peut être un indicateur des niveaux d'inflammation. Pour ce faire, vous devez respirer dans un tube en plastique ou en carton raccordé à un moniteur qui affiche la mesure.

Test sanguin – Il s'agit d'un test simple qui permet de mesurer l'inflammation à éosinophiles dans votre sang. Ce test peut être affecté par des variations saisonnières dues, par exemple, au rhume des foins, et il doit être répété tout au long de l'année pour obtenir les résultats les plus précis. Il est possible que vous ayez déjà effectué ce test, auquel cas votre médecin peut consulter vos dossiers pour obtenir les résultats immédiatement.

Il existe trois types de toux asthmatique : l'asthme classique, l'asthme

tussif et la bronchite à éosinophiles sans asthme. Votre médecin en discutera avec vous.

Syndrome de toux d'origine des voies aériennes supérieures / syndrome de l'écoulement nasal postérieur

L'expression « syndrome de toux d'origine des voies aériennes supérieures (STOVAS) » peut être utilisée pour décrire divers signes et symptômes. Ce syndrome est également appelé syndrome de l'écoulement nasal postérieur, rhinite ou rhinosinusite. On ignore si ces symptômes sont dus à une inflammation entraînant de l'asthme ou peut-être à un reflux laryngopharyngé, parfois appelé reflux silencieux. Des antihistaminiques sédatifs de première génération peuvent aider à soulager la toux chronique.

Toux iatrogène

Le terme « iatrogène » signifie qu'il peut s'agir d'un effet indésirable dû à un autre traitement médical que vous prenez.

La toux figure parmi les effets indésirables de plusieurs médicaments, et notamment de médicaments pour le cœur appelés inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA). Vous devriez donc discuter des médicaments que vous prenez avec votre médecin. Les effets provoquant la toux peuvent prendre beaucoup de temps pour s'estomper.

Toux chronique réfractaire

Il s'agit d'une toux dont on ignore la cause. Il est prouvé que certains médicaments qui agissent sur le système nerveux peuvent avoir un effet positif sur ce type de toux. Cela signifie qu'elle peut être causée par des anomalies sous-jacentes dans le système nerveux.

Toux chronique dans d'autres maladies



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

La plupart des maladies respiratoires à long terme provoquent une toux. Cela peut être dû à un certain nombre de raisons, comme des modifications de la structure des voies respiratoires dans le cas du cancer du poumon ou des lésions cellulaires dans d'autres cas. Les personnes atteintes d'une maladie pulmonaire interstitielle, par exemple, sont très susceptibles de tousser et peuvent ne pas bien réagir au traitement.

Toux chronique, tabac et nicotine

Le tabac est la première cause de toux chronique. Des études ont montré que la probabilité de développer une toux chronique est liée à la durée et à la quantité totale d'exposition au tabac d'une personne. Le tabagisme est directement lié à la fréquence de la toux d'une personne.

Vous devriez essayer d'arrêter de fumer et demander à votre médecin de vous conseiller un plan de traitement. Certaines personnes peuvent constater une augmentation de leur toux pendant le premier mois suivant l'arrêt du tabac. C'est normal et cela devrait disparaître après un mois ou deux.