

Lien vers l'article:

<http://infosante.whitecube.dev/guides/tox-aigue>



# Toux récente (toux aiguë) chez l'adulte

## La toux, qu'est-ce que c'est ?

La toux est un **réflexe de protection** de notre corps pour nettoyer nos voies respiratoires. Les voies respiratoires sont les conduits de passage de l'air vers les poumons.

La toux peut être irritative (toux sèche) ou accompagnée de crachats (toux grasse).

## Une toux aiguë, qu'est-ce que c'est ?

Une toux **aiguë** est une toux qui dure **moins de 3 semaines**. Si elle dure plus de 3 semaines, mais moins de 8 semaines, on parle de toux subaiguë.

## Une toux chronique, qu'est-ce que c'est ?

Une toux **chronique** est une toux qui dure **plus de 8 semaines**.

## Qu'est-ce qui cause une toux aiguë ?

Une toux aiguë peut avoir différentes causes, par exemple :

- une **infection des voies respiratoires**, par exemple :
  - un [rhume](#) :
  - C'est la cause la plus fréquente.
- une sinusite,
- la [COVID-19](#),
- une [bronchite](#),
- une [pneumonie](#),

- la coqueluche,
- la tuberculose ;
- un problème de santé, par exemple :
  - une aggravation de l'asthme,
  - une aggravation d'une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO),
  - le nez qui coule dans le fond de la gorge, par exemple à cause d'une inflammation de l'intérieur du nez (rhinite) ;
- une réaction à des substances qui peuvent provoquer une allergie (allergènes), par exemple :
  - le pollen,
  - les acariens,
  - les poils d'animaux ;
- une réaction à des substances irritantes, par exemple :
  - la poussière,
  - la fumée,
  - l'air froid,
  - un aliment épicé.

La toux aigüe est généralement **bénigne et disparaît tout seule**.

### **Comment reconnaître une toux aiguë ?**

La toux aiguë :

- commence soudainement ;

- peut produire des crachats (glaïres) ou non ;
- dure moins de 3 semaines, parfois, jusqu'à 8 semaines (toux subaiguë).

## Que pouvez-vous faire ?

Quand vous toussez, **couvrez-vous la bouche** avec un mouchoir en papier, jetez ensuite le mouchoir et **lavez-vous les mains** à l'eau et au savon. Si vous n'avez pas de mouchoir, toussez dans votre coude, pas dans vos mains.

**Le plus souvent**, la toux aiguë est causée par une **infection par un virus** et **guérit toute seule en 7 à 10 jours**. Généralement, il n'est pas nécessaire de prendre des médicaments. Si la toux est vraiment gênante, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien·ne.

Pour soulager votre toux, voici quelques conseils :

- Buvez régulièrement de l'eau pour adoucir votre gorge.
- Reposez-vous.
- Evitez de fumer.
- Evitez de rester dans un endroit où il y a de la poussière ou de la fumée.
- Nettoyez votre nez avec un spray à base d'une solution salée.
- Prenez, de temps en temps, une cuillère à café de miel.

**Allez voir votre médecin**, par exemple, si :

- vous ne vous sentez vraiment pas bien ;
- vous avez de la fièvre ;
- vous crachez du sang ;
- vous avez une respiration sifflante ;
- vous respirez difficilement ou vous êtes essoufflé·e ;
- vous avez mal dans la poitrine ;
- vous vomissez ;

- vous fumez ;
- la toux persiste plus de 3 semaines ou s'aggrave.

## Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?

Votre médecin, ou votre pharmacien·ne, vous pose des questions pour essayer de savoir, par exemple :

- depuis combien de temps vous toussez ;
- si vous toussez beaucoup ;
- ce qui déclenche la toux.

Il ou elle vérifie si vous avez d'autres signes (symptômes) qui peuvent indiquer une maladie plus grave. Si c'est le cas, votre pharmacien·ne vous conseille d'aller voir votre médecin. Votre médecin peut vous examiner, et parfois, demander des examens complémentaires, par exemple, une prise de sang ou une radiographie des poumons, pour vérifier ce qui peut causer la toux.

Votre médecin ou votre pharmacien·ne vous donne des conseils à suivre à la maison pour soulager votre toux. Généralement, il n'est pas nécessaire de prendre des médicaments.

Si votre médecin pense à une infection des voies respiratoires, il ou elle vous rassure : **la toux disparaît généralement toute seule en 7 à 10 jours.** Il ou elle évalue avec vous si un traitement est nécessaire et vous précise quand revenir le voir ou la voir s'il n'y a pas d'amélioration.

## Médicaments utilisés en cas de toux aiguë

Généralement, il n'est pas nécessaire de prendre des médicaments.

Différents types de médicaments sont parfois proposés en cas de toux. L'efficacité de ces médicaments est incertaine et ils peuvent provoquer des effets indésirables. Il s'agit :

- des **antitussifs**, pour supprimer la toux :
  - Il ne faut pas forcément supprimer la toux car c'est un réflexe naturel qui permet de nettoyer les voies respiratoires, par

exemple, s'il y a des glaires à évacuer.

- des **expectorants**, pour fluidifier les glaires et les évacuer plus facilement grâce à la toux.
- des **préparations à base de plantes**.

Généralement, un antibiotique n'est pas nécessaire pour traiter une toux aiguë.

Rédaction le 23 septembre 2025.

Dernière mise à jour le 18 septembre 2025

Lien vers l'article:

<http://infosante.whitecube.dev/guides/tox-aigue>



## Liens Utiles

- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®)  
<https://repertoire.fares.be/caf>
- Gérer les problèmes de toux, ici,  
<https://organesdeconcertation.sante.belgique.be/sites/default/files/content/gerer-les-problemes-de-toux-info-patients.pdf>
- Conseils pour lutter contre les infections respiratoires, ici,  
[https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_them](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_them)
- Tabacologues  
<https://repertoire.fares.be>
- Tousse dans ton bras  
<https://www.aviq.be/fr/tousse-dans-ton-bras>
- Hygiène des mains  
<https://www.vousetesendebonnesmains.be/fr>
- Hygiène des mains - Quand, comment, pourquoi, ici,  
[https://www.aviq.be/sites/default/files/documents\\_pro/2023-02/Triptyque-Hygiene-des-mains.pdf](https://www.aviq.be/sites/default/files/documents_pro/2023-02/Triptyque-Hygiene-des-mains.pdf)
- La radiographie, ici,  
<https://www.saintluc.be/brochures-information-patients/broc.../commu-dsq-052-1.0-radiologie-conventionnelle.pdf>
- Pollution de l'air et santé  
<http://www.mongeneraliste.be/nos-dossiers/pollution-de-l-air-et-sante>
- Arrêter de fumer. C'est possible  
<https://www.tabacstop.be/>
- Tabac : préparer l'arrêt  
<http://www.mongeneraliste.be/veiller-a-sa-sante/divers/tabac-preparer-larret>
- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé  
<https://www.pharmainfo.be/>
- Les antibiotiques n'agissent pas contre toutes les maladies  
<https://www.usagecorrectantibiotiques.be/fr/les-antibiotiques-nagissent-pas-contre-toutes-les-maladies-prenez-les-uniquement-quand-il-le-faut>

## Sources

- [www.ebpnet.be](http://www.ebpnet.be)

<https://ebpnet.be/fr>

- DynaMed. Acute and Subacute Cough - Approach to the Patient. EBSCO Information Services. Accessed 9 décembre 2024. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/approach-to/acute-and-subacute-cough-approach-to-the-patient>
- DynaMed. Viral Upper Respiratory Infection (URI) in Adults and Adolescents. EBSCO Information Services. Accessed 4 février 2025. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/condition/viral-upper-respiratory-infection-uri-in-adults-and-adolescents>
- Antitussifs, mucolytiques et expectorants, consulté le 04.02.2025  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/5?matches=Toux%7Ctoux&frag=3897>
- Acuut hoesten, consulté le 17.09.2025  
<https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/acuut-hoesten>
- Acute bronchitis, consulté le 04.02.2025  
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/135/>
- Causes and epidemiology of subacute and chronic cough in adults, consulté le 04.02.2025  
<https://www.uptodate.com/contents/causes-and-epidemiology-of-subacute-and-chronic-cough-in-adults>
- Patient education: Cough in adults (The Basics), consulté le 04.02.2025  
<https://www.uptodate.com/contents/cough-in-adults-the-basics>