

Laryngopharynx

Source de bien des refroidissements

Des picotements dans la gorge sont généralement les signes avant-coureurs d'un refroidissement. En adoptant rapidement les bons gestes, il est possible non seulement de soulager les symptômes, mais aussi d'éviter leur aggravation.

Jürg Lendenmann

Vieillir a ses bons côtés: tandis que les enfants ont en moyenne jusqu'à treize rhumes par an en raison de leur système immunitaire immature, les seniors, eux, prennent froid entre deux et quatre fois par an. Les symptômes types sont les éternuements, le nez qui coule, puis qui se bouche, rendant la respiration nasale difficile, voire impossible. Or, si le nez est la partie que l'on voit, c'est bien souvent l'inflammation invisible de la zone rhinopharyngée qui est la plus pénible.

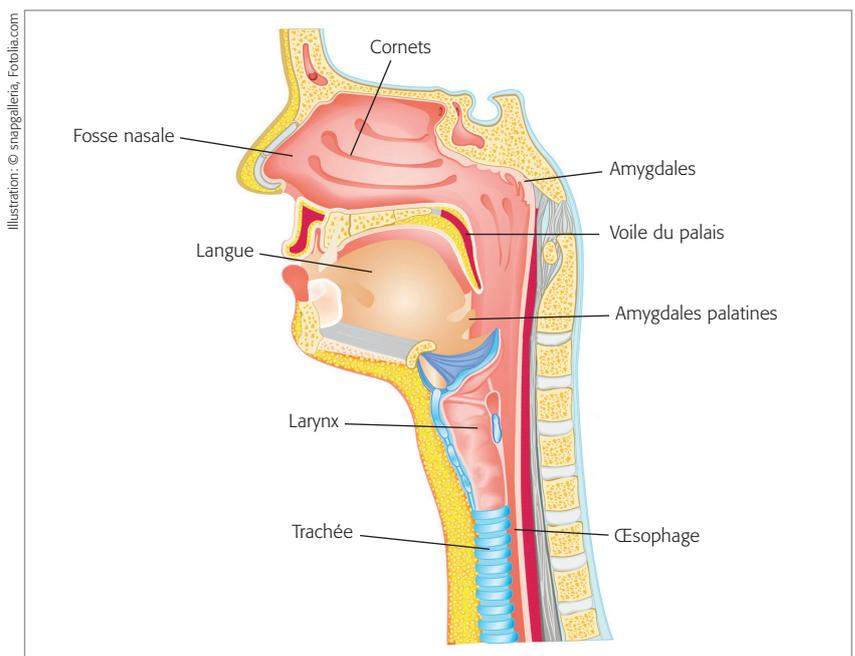
Mal de gorge

L'inflammation du pharynx (ou pharyngite, du grec pharynx = gorge, ite = inflammation) est l'une des maladies les plus courantes: un patient sur cinq qui consulte un médecin pour des symptômes a mal à la gorge. L'infection est la plupart du temps d'origine virale, avec une surinfection bactérienne sur le site de l'inflammation.

Dans de rares cas, l'inflammation peut toucher les brins latéraux qui parcourent la paroi pharyngée postérieure de haut en bas (angine latéralisée). Ces brins latéraux étant situés à côté des conduits qui relie la gorge aux oreilles (trompe d'Eustache), la douleur peut s'étendre aux oreilles.

A éviter: voir le paragraphe Pharyngite chronique.

A faire: en cas d'infection virale, les symptômes peuvent être apaisés par des anesthésiants locaux tels que la



benzocaïne, la lidocaïne, le polidocanol et l'ambroxol ainsi que des anti-inflammatoires et des analgésiques tels que l'ibuprofène.

La 266^e édition du Pschyrembel, dictionnaire médical germanophone de référence, répertorie pas moins de 40 plantes médicinales qui peuvent être utilisées en cas de pharyngite. Les plus courantes sont présentées dans le tableau en page 14. Les désinfectants ou antiseptiques tels que la chlorhexidine ou le chlorure de déqualinium com-

battent les agents pathogènes, surtout les bactéries, et peuvent ainsi prévenir les surinfections bactériennes.

Mais ces médicaments affectent également la flore buccale naturellement présente – joyeux mélange de bactéries, virus et champignons. Si les symptômes sont dus à des virus, ces substances sont contre-productives, tout comme les antibiotiques locaux.

Les pastilles à sucer à base de sauge, de sel Emser, de pélargonium ou de mousse d'Islande ont fait leurs preuves. Elles sti-

mulent la production de salive et hydratent la gorge. Préférez les versions sans sucre, meilleures pour les dents. Si le gargarisme entraîne un réflexe pharyngien, optez pour un spray qui permet d'hydrater facilement l'arrière de la gorge.

Les tisanes aux herbes médicinales telles que la sauge, le thym, la mauve ou la camomille se prêtent bien aux gargarismes: Mettre deux cuillères à café de plante médicinale dans un demi-litre d'eau, faire bouillir et laisser infuser 15 minutes. Se gargariser plusieurs fois par jour avec la tisane chaude sans l'avaler. Le jus d'herbes frais (1 ml par 50 ml d'eau) permet de renforcer le fonctionnement des muqueuses.

En cas d'inflammation de la zone bucco-pharyngée, il est recommandé de manger des aliments non irritants et de boire beaucoup (tisanes contre les refroidissements, eau au gingembre). Les enveloppements du cou sont efficaces contre les pharyngites.

Enveloppement au séré: contrairement à l'enrouement, la pharyngite exige de refroidir la gorge parce que la chaleur rend la congestion du pharynx encore plus inconfortable.

Pharyngite chronique

Chez les personnes souffrant de maux de gorge chroniques, d'autres causes sont sous-jacentes: un dysfonctionnement de la muqueuse ou des facteurs nocifs (toxines) tels qu'alcool, nicotine, air trop sec ou trop chaud, poussière de ciment, produits chimiques, etc.

Étaler 500 g de séré en couche épaisse d'un centimètre sur un linge en coton. Plier le linge comme un foulard. Réchauffer l'enveloppement (chauffage) pour qu'il atteigne la température du corps et le placer autour du cou. Envelopper dans une serviette épaisse.

A éviter: les substances nocives doivent être évitées, y compris le tabagisme passif.

A faire: les inhalations avec du sérum physiologique ou du sel de mer ont des vertus calmantes. En cas d'inflammation chronique de la muqueuse bucco-pharyngée, il faut veiller à un excellent apport en vitamine C.

Suite en page 18



Les enfants ont en moyenne jusqu'à treize rhumes par an.

Déglutition douloureuse

L'inflammation de la gorge et des amygdales peut entraîner des douleurs lors de la déglutition (odynophagie).

A éviter: les aliments durs, secs ou les gros morceaux. Les sujets refusent souvent les aliments hyperacides. Les épices et plats épicés sont à éviter car ils exacerbent l'irritation de la muqueuse.

A faire: outre les mesures mentionnées ci-dessus (pastilles à sucer, anesthésiant local, analgésique), les aliments liquides et mous sont à privilégier car ils s'avalent facilement. Les soupes, jus de fruits, purées, plats de pâtes et de riz sont tout indiqués. Certains patients arrivent mieux à avaler des aliments froids, d'autres des aliments chauds.

Attention: si plus rien ne peut être avalé, il faut consulter immédiatement un médecin car cela peut cacher une maladie plus grave.

Laryngite, enrouement

En cas de refroidissement (infection due à des virus, des bactéries ou des champignons), les structures du larynx ainsi que les cordes vocales peuvent être al-

térées, ce qui peut conduire à l'enrouement (dysphonie). L'enrouement peut aussi être le symptôme d'une autre maladie causée par la sollicitation excessive des cordes vocales, etc.

A éviter: l'alcool, la nicotine et la caféine ainsi que tout médicament qui dessèche les muqueuses. En cas d'enrouement chronique, ne pas solliciter excessivement sa voix et fuir l'air sec ainsi que le contact avec les polluants tels que poussières et allergènes.

A faire: si l'enrouement est dû au froid, il faut boire abondamment et veiller à une humidité atmosphérique suffisante. Un enveloppement chaud doit être posé autour du cou. Le dicton «Le silence est d'or» est plus vrai que jamais. **A noter:** chuchoter sollicite davantage les cordes vocales que parler normalement. D'autres méthodes et remèdes sont présentés dans le tableau en page 15.

Amygdalite (tonsillite, angine)

Amygdales, végétations et autres structures lymphoïdes – de type amygdales linguales et brins latéraux – agissent

comme un bouclier dont le but est d'empêcher les bactéries, virus et champignons d'atteindre les voies respiratoires inférieures. Selon des recherches récentes, la première fonction des amygdales (tonsilles) est de reconnaître les structures d'antigènes des microbes qui pénètrent dans l'organisme et qui peuvent être combattus ainsi plus rapidement par les défenses immunitaires. Les amygdales sont presque toujours impliquées dans l'inflammation du tissu lymphoïde de l'anneau pharyngien. L'amygdalite est également appelée angine. L'infection est généralement causée par des bactéries: streptocoques et plus rarement staphylocoques ou pneumocoques.

Important: une angine purulente doit être traitée avec des antibiotiques pour prévenir les maladies secondaires. Chez les patients souffrant d'angine récurrente ou présentant des abcès dans les tissus sous-jacents, prévoir l'ablation des amygdales dès que l'inflammation est jugulée et que les abcès sont traités.