
LES MAUX DE GORGE

Pour soulager le mal de gorge

Qu'est-ce qui cause les maux de gorge ?

Il existe de multiples causes aux maux de gorge. Les virus, les levures et les bactéries peuvent causer des infections qui font enfler la gorge et la rendent très douloureuse. D'autres facteurs peuvent aussi provoquer des maux de gorge, notamment le tabac, la pollution, l'alcool, la fièvre des foins et autres allergies. Les virus sont la cause la plus fréquente de la pharyngite (mal de gorge).

Qu'est-ce que l'amygdalite ?

L'*amygdalite* est une inflammation des amygdales, habituellement causée par une infection bactérienne, mais parfois aussi par un virus. Vos amygdales sont situées en arrière de la langue, de chaque côté de la gorge. Les symptômes d'une gorge infectée par une bactérie (le streptocoque) et d'une amygdalite sont souvent semblables.

Si je fais une amygdalite, est-ce que j'aurai besoin d'une amygdalectomie? ?

L'*amygdalectomie* est une intervention chirurgicale qui consiste à enlever les amygdales. La plupart des gens qui ont une amygdalite n'ont pas besoin de chirurgie. Si vous souffrez trop souvent d'inflammations des amygdales ou si elles sont trop grosses et qu'elles vous empêchent de bien respirer et d'avaler, votre médecin vous conseillera peut-être une amygdalectomie.

Qu'est-ce qu'une pharyngite à streptocoque??

La *pharyngite à streptocoque* est causée par une variété de bactéries dénommée streptocoque. La douleur de cette infection ressemble souvent à celle des maux de gorge causés par d'autres bactéries ou virus. La différence importante des infections à streptocoque, c'est que si elles ne sont pas traitées, elles peuvent parfois causer un *rhumatisme articulaire aigu* qui peut endommager les valves du cœur et les autres organes du corps. Prendre des antibiotiques pendant 10 jours permet de prévenir cette complication.

Symptômes de l'amygdalite ou de la pharyngite à streptocoque

- Maux de tête
- Vomissements
- Taches blanches dans la gorge ou sur les amygdales
- Douleur lorsque vous avalez
- Amygdales enflées et rouges
- Ganglions douloureux et enflés

Qu'est-ce que la mononucléose ?

La *mononucléose* (mono) est causée par le virus Epstein-Barr. Le mal de gorge est l'un des principaux signes de la mono. Il y en a d'autres : présence de ganglions dans le cou, aux aisselles et aux aines, fièvre et frissons, maux de tête, problèmes respiratoires, taches blanchâtres sur les amygdales et sensation de fatigue.

En quoi l'infection bactérienne diffère-t-elle d'une infection virale? ?

En général, la toux et l'écoulement nasal sont plus fréquents dans les infections virales. Mais il est très difficile de faire la différence entre une infection virale et une infection bactérienne. Votre médecin peut effectuer des tests pour trouver la cause de votre mal de gorge.

Quels tests peuvent identifier la cause de mon mal de gorge?

Votre médecin peut effectuer rapidement un *test de dépistage* du streptocoque, une *culture de gorge* ou les deux. Le test de dépistage donnera rapidement les résultats (souvent en moins d'une heure). Mais le test ne dira pas si votre mal de gorge est causé par une bactérie autre que le streptocoque ou s'il est causé par un virus. Les résultats de la culture de gorge sont plus lents - environ 24 heures - mais ils sont plus précis. Si votre médecin pense que vous avez une mono, il vous prescrira probablement une analyse sanguine.

Comment traiter un mal de gorge causé par une bactérie?

Si votre mal de gorge est causé par un streptocoque, votre médecin de famille vous prescrira possiblement de la pénicilline à prendre par la bouche pendant 10 jours. Si vous êtes allergique à la pénicilline, il pourra vous prescrire un autre antibiotique appelé érythromycine.

Si votre médecin vous prescrit un antibiotique, assurez-vous de prendre toute la quantité prescrite. C'est le seul moyen de vous assurer que l'infection ne revienne pas ou ne vous cause pas d'autres problèmes.

Comment traiter un mal de gorge causé par un virus?

Si votre mal de gorge est causé par un virus, les antibiotiques sont inutiles. Dans ce cas, il faudra prendre votre mal en patience. Les symptômes disparaîtront dès que votre organisme aura éliminé le virus. La plupart des symptômes causés par un virus de type “rhume” persisteront de sept à dix jours. Quant aux symptômes de la mono, ils peuvent durer quatre semaines ou plus.

Si vous avez une mono, accordez-vous du repos et réduisez votre niveau d’activité physique. Pour soulager vos maux de tête et autres malaises, vous pouvez prendre de l’acétaminophène (par exemple Panadol, Tylenol) ou de l’ibuprofène (par exemple Advil, Medipren, Motrin IB). Les suggestions suivantes peuvent vous aider à soulager votre mal de gorge.

Pour soulager le mal de gorge

- Gargarisez-vous avec de l’eau salée tiède (1 cuillerée à thé de sel dans une tasse d’eau).
- Sucez des pastilles pour le mal de gorge ou des bonbons (faibles en sucre).
- Mangez des aliments de consistance molle.
- Mangez des Popsicles.
- Utilisez un humidificateur.
- Buvez beaucoup de liquide.

Comment puis-je éviter d’attraper ou de transmettre un mal de gorge?

Pour éviter d’attraper ou de transmettre les bactéries ou les virus associés au mal de gorge, lavez-vous les mains régulièrement, évitez de vous toucher les yeux ou la bouche et couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez.



Ce dépliant vous donne un aperçu général du sujet et peut ne pas s’appliquer à tous les cas. Pour savoir si ce dépliant s’adresse à vous et pour obtenir des renseignements supplémentaires sur le sujet, consultez votre médecin de famille.

Ce matériel éducatif a reçu un avis favorable du Comité du CMFC chargé de réviser le matériel éducatif destiné aux patients.



**Le Collège des médecins de famille
du Canada**
2630, avenue Skymark
Mississauga (Ontario) L4W 5A4

Le Collège des médecins de famille du Canada, l’un des organismes médicaux canadiens les plus importants, a pour mission de promouvoir et de maintenir des normes élevées pour la formation des médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus et globaux à toute la population, quel que soit l’âge.

Ce dépliant éducatif a été préparé par Le Collège des médecins de famille du Canada en collaboration avec l’American Academy of Family Physicians.



LES MAUX DE GORGE

Pour soulager
le mal de gorge