



## La toux d'un enfant

La toux d'un enfant est généralement mal vécue par ses parents. Elle est pourtant un symptôme banal qui permet à l'organisme de se défendre. Le plus souvent, elle doit être respectée. Si elle devient gênante, quelques mesures simples permettent de l'atténuer.

Publié le 30 juin 2020

### Qu'est-ce que la toux?

La toux est un symptôme très fréquent dans l'enfance.



C'est un mécanisme naturel destiné à dégager les voies respiratoires qui s'encombrent.

Elle expulse les microbes et poussières piégés dans les sécrétions. Elle doit être généralement respectée.

Même si elle n'est pas dangereuse pour l'enfant, elle peut être gênante pour lui en le fatiguant et même en le privant de sommeil.

Elle est le plus souvent liée à des infections bénignes des voies respiratoires.

Elle peut aussi être la traduction d'une irritation des voies respiratoires provoquée notamment par une allergie, un air trop sec ou l'inhalation de produits irritants.

Parfois, chez des enfants sensibles, elle traduit un spasme des bronches. Dans ce cas, elle survient surtout la nuit et s'accompagne souvent d'une expiration sifflante.

### Que faire quand l'enfant tousse?

De petits moyens peuvent être mis en œuvre pour limiter la toux.

- Ne pas fumer en présence de l'enfant ou dans les locaux que fréquente l'enfant
- Evitez l'utilisation d'irritants qui peuvent entretenir la toux (parfums, aérosols, ...)
- Maintenir le nez dégagé à l'aide de lavages au sérum physiologique plusieurs fois par jour (la respiration nasale protège les voies respiratoires inférieures d'un air trop sec ou trop chargé en particules)
- S'assurer que les pièces où séjourne l'enfant ne sont pas trop chaudes (19 à 20°C)
- Humidifier l'air de la pièce en l'aérant régulièrement ou à l'aide d'un nébuliseur
- Surélever le haut du corps lorsque l'enfant est allongé
- Proposer régulièrement à boire
- Fractionner les repas pour que l'enfant ne s'épuise pas du fait de la toux en mangeant.

### Quand faut-il consulter?

- Bébé de moins de 3 mois
- Bébé de plus de 3 mois (et moins de 2 ans) ayant d'autres symptômes: difficultés à s'alimenter, à respirer, diarrhée, éruption, fièvre, ...
- Fièvre depuis plus de 3 jours
- Toux depuis plus de 8 jours
- Respiration sifflante avec toux à prédominance nocturne
- Crachats contenant du sang
- Gêne respiratoire associée: essoufflement, respiration rapide et superficielle, respiration difficile et bruyante, battement des ailes du nez, ...
- Dégradation de l'état général: enfant qui ne mange plus, refuse de boire, est somnolent, cris faibles, peau marbrée ou très pâle
- Toux d'apparition brutale incessante: suspicion d'inhalation d'un corps étranger



DÉPARTEMENT DE LA  
MEUSE

Place Pierre François  
Gossin  
55012 BAR LE DUC  
Tél : 03 29 45 77 55