



# LA TOUX... UN SIGNE DE REFLUX ?

La toux chronique  
n'a peut-être rien  
à voir avec les  
voies respiratoires !

*par le* Dr David Armstrong

**David Armstrong**, M.A., M.B.,  
B.Chir., FRCP(R.-U.), FACP, AGAF,  
FRCPC, est professeur agrégé  
de gastro-entérologie au Centre  
médical de l'Université McMaster.

La toux est la trame musicale de la saison hivernale. Sous l'assaut du rhume, de la grippe et du vent du nord, on se transforme en machine à tousser. Mais qu'en est-il des gens qui continuent de tousser à longueur d'année et dont la voix rauque ne s'éclaircit jamais ? La toux chronique est un symptôme très répandu. Elle pourrait être causée par une bronchite chronique, mais aussi par le reflux gastro-œsophagien.



En Amérique du Nord, on attribue la toux chronique à trois causes principales : l'asthme, les sécrétions rétro-nasales et le **reflux gastro-œsophagien** (RGO). Cette dernière cause vous étonne ! On croit généralement que les symptômes du RGO sont surtout les brûlures d'estomac et la régurgitation. Or, un groupe international de spécialistes a reconnu que le reflux de l'acide gastrique peut affecter le système bronchique et causer des troubles comme la laryngite, l'enrouement et la toux.

C'est pourquoi des symptômes moins répandus comme le besoin de s'éclaircir la gorge, le mal de gorge chronique, le mal d'oreille, l'érosion dentaire et une douleur thoracique non causée par un trouble cardiaque révèlent parfois la présence du RGO. On comprend encore mal pourquoi le reflux acide entraîne des brûlures d'estomac chez certains et des douleurs à la poitrine chez d'autres. De plus, selon de récentes études d'experts, ces troubles extra-œsophagiens ont habituellement plus d'une cause (voir l'encadré).

De même que le reflux peut être à l'origine de la toux, de même la toux peut déclencher le reflux, et celui-ci peut prolonger ou aggraver une toux ayant d'autres causes.

### TROUVER LA CAUSE DE LA TOUX

Le RGO n'est sans doute pas la première chose qui vous vient à l'esprit quand vous avez une toux chronique, et c'est pareil pour le médecin. Le diagnostic est difficile à poser car la plupart des gens qui

De même que le **reflux** peut être à **l'origine** de la toux, de même la **toux** peut **déclencher** le reflux, et celui-ci peut **prolonger** ou **aggraver** une toux ayant d'autres causes

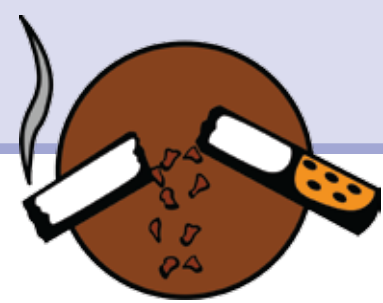
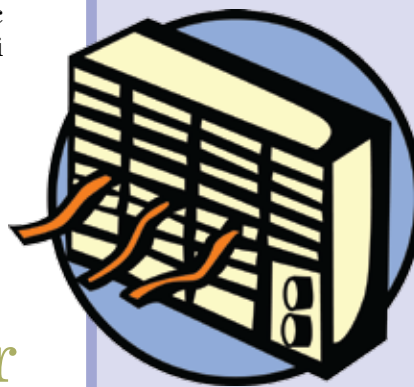
présentent les symptômes respiratoires du RGO n'ont pas de brûlures d'estomac. **L'endoscopie**, l'examen habituel pour le RGO, est généralement négatif. Cependant, si aucune autre cause n'explique la toux, l'amélioration du RGO pourrait la soulager. Le traitement aura des chances d'être efficace si la toux est accompagnée des symptômes habituels du RGO.



## LE RGO N'EST PEUT-ÊTRE PAS LA SEULE CAUSE

D'autres facteurs peuvent contribuer à la toux, l'enrouement et la laryngite :

- sécrétions rétro-nasales
- rhinite allergique
- infections
- éclaircissements répétés de la gorge
- tabac, alcool
- utilisation excessive de la voix
- allergènes
- exercice
- changements de température ou de climat
- conflits émotionnels
- irritants environnementaux



Voir le glossaire à la page 23 pour une définition.

On peut aussi diagnostiquer le RGO au moyen d'une pH-métrie ambulatoire de 24 heures (pour mesurer l'acidité) ou d'un test d'impédance (pour détecter un reflux non acide).

La toux liée au RGO se présente sous plusieurs formes : elle peut être sèche ou productive (avec phlegme), elle survient plus souvent le jour, en position assise ou debout, que la nuit, et s'accompagne rarement de brûlures d'estomac ou d'autres signes plus évidents

du RGO. Évidemment, si vous avez une toux chronique et des symptômes de brûlures d'estomac ou de régurgitation, le RGO demeure toujours une cause possible.

Si la toux est attribuable au RGO, elle pourra disparaître complètement ou presque après le traitement. Mais une fois le traitement interrompu, il se peut que la toux revienne. Si elle persiste après deux à quatre mois de traitement antireflux, il faudra examiner d'autres pistes.

## ✓ ÊTES-VOUS PRÊT ?

### UNE PERSONNE AVERTIE...

UNE FOIS LE DIAGNOSTIC POSÉ, DEMANDEZ AU MÉDECIN DE VOUS EXPLIQUER TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AU SUJET DU RGO.

Quel est le nom du trouble médical ?

Pourquoi en suis-je atteint ?

Quelle en est la gravité ?

Puis-je espérer un rétablissement complet ? Les symptômes vont-ils demeurer stables ou s'aggraver ?

Ce trouble va-t-il affecter mes activités habituelles ? Si oui, comment ?

Combien de temps durera le traitement ?

Comment saurai-je si le problème s'améliore ou s'aggrave ?

Où puis-je trouver de l'information sur ce trouble ?

Ce questionnaire a été élaboré par le D<sup>r</sup> Don Cegala, professeur au Département de médecine familiale de l'Université Ohio State et auteur du système PACE. Il vise à aider les patients à communiquer plus efficacement avec leur médecin, en présentant à ce dernier une information détaillée, en lui posant des questions, en s'assurant d'avoir bien compris et en exprimant ses inquiétudes. Pour en savoir plus, voir à <http://patcom.jcomm.ohio-state.edu>

## FAITES VOTRE PART

Des changements à votre mode de vie vous aideront à vous débarrasser du RGO. Le cas échéant, vous pourriez adopter un régime alimentaire antireflux (voir l'encadré) et cesser de fumer, de consommer de l'alcool et de pratiquer des exercices vigoureux qui augmentent la pression abdominale. Également, il est conseillé de perdre du poids, si nécessaire, car l'embonpoint accroît les symptômes du RGO.

## L'IMPORTANCE DU TRAITEMENT

Une toux persistante est une raison suffisante de vouloir traiter le RGO, mais ce n'est pas la seule. Le RGO affecte plusieurs aspects de la vie quotidienne et peut endommager l'œsophage avec le temps. La toux, comme les brûlures d'estomac, signale un problème dont il faut s'occuper.

Si on vient de diagnostiquer que vous êtes atteint du RGO, renseignez-vous, tant sur la nature du trouble que sur ses manifestations et sa prise en charge. Jetez un coup d'œil aux questions à poser au médecin (voir l'encadré à la page 6).

## DES ALIMENTS À BANNIR

Dans un régime antireflux, on conseille de réduire ou d'éliminer les aliments suivants :

- le gras (limité à 45 g dans une période de 24 heures)
- le café, le thé, les sodas
- le chocolat
- la menthe
- les agrumes et les tomates



# Votre appareil digestif stimule votre vie.

Notre système digestif fonctionne inlassablement chaque minute de notre vie. Il nourrit notre corps et notre esprit et stimule nos actions et nos pensées. Quand il ne fonctionne pas correctement, notre qualité de vie diminue.

Quelque 20 millions de Canadiens souffrent de troubles digestifs au moins une fois par an. L'absentéisme résultant des maladies digestives atteint 18 millions de jours et coûte environ 8 milliards de dollars en soins de santé hospitaliers.

Malheureusement, la plupart des patients se sentent embarrassés de parler de leurs symptômes, tels que les gaz intestinaux, les ballonnements, les crampes et la diarrhée.

Un bon nombre de patients souffrent en silence. Ils ne doivent pas souffrir inutilement. Plusieurs solutions s'offrent à vous ... vous n'avez qu'à chercher de l'aide.

Parlez avec votre médecin immédiatement. Il peut vous aider.

Respectez votre appareil digestif.  
Protégez-le. Informez-vous.  
On peut vous aider.

Fondation Canadienne  
de la **santé**  
**digestive**

[www.CDHF.ca](http://www.CDHF.ca)

La FCSD est la fondation de l'Association canadienne de gastroentérologie.