

# MIEUX VIVRE AVEC LA TOUX CHRONIQUE

PAR RESPIPLUS™



Gérer l'impact  
de la toux chronique

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

1<sup>re</sup> édition, novembre 2023

ISBN 978-1-989791-45-5 (PDF)

Ce guide est disponible en format PDF sur notre portail :

<https://chroniclungdiseases.com/fr/ressources/toux-chronique/>

## Module : Gérer l'impact de la toux chronique

Vous avez une toux qui ne veut pas disparaître ? Vous souffrez peut-être de *toux chronique* ou d'*hypersensibilité à la toux*. Cette affection peut avoir des répercussions sur tous les aspects de votre vie quotidienne, y compris votre bien-être physique, social et émotionnel.

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

La toux chronique est une toux qui dure plus de 8 semaines chez un adulte.

Lorsque la cause de votre toux a été écartée, ou si elle a été traitée, et que vous continuez à tousser, il y a peut-être quelque chose à faire. Il est possible de gérer la toux chronique et son impact sur la vie quotidienne.

Dans ce module, vous recevrez des informations, des stratégies, des conseils et des ressources qui peuvent vous aider à soulager votre toux chronique. Certains des traitements les plus utiles consistent à modifier les comportements qui peuvent contribuer à votre toux.

Le programme Mieux vivre avec une toux chronique a été conçu pour promouvoir et faciliter la prise en charge de votre maladie au quotidien.

## Bienvenue

Avec *Mieux vivre avec une toux chronique*, vous apprendrez des compétences qui vous aideront à adopter un nouveau mode de vie et des comportements sains. Ce programme a été conçu pour que vous puissiez choisir ce qui est important pour vous et pour que vous puissiez parcourir les informations à votre propre rythme. Vous pouvez parcourir les modules d'apprentissage du début à la fin, ou passer aux sujets qui sont les plus importants pour vous. Vous pouvez les partager avec vos proches afin qu'ils comprennent ce que vous vivez et vous soutiennent dans le processus d'apprentissage.

Les informations fournies dans ce module sont destinées à aider les personnes dont la toux a été examinée et dont la cause sous-jacente a été éliminée ou traitée.

Lorsque la toux dure plus de huit semaines, il est important de consulter un médecin. Celui-ci examinera vos symptômes et vous prescrira les examens appropriés (radiographie pulmonaire, tests respiratoires et analyses de sang, entre autres) afin d'éliminer les causes les plus graves de votre toux.

*Mieux vivre avec une toux chronique* signifie comprendre votre toux, identifier les facteurs déclenchants et gérer vos symptômes à l'aide de différentes stratégies et techniques afin de mener une vie saine et épanouissante.

Si, en plus de votre toux, vous présentez l'un des symptômes suivants, vous devriez demander à votre médecin de l'examiner :

- Sensation de maladie inhabituelle, fatigue ou malaise général
- Sueurs nocturnes
- Difficultés à avaler
- Toux avec du sang
- Perte de poids récente et inexplicquée.

Si vous présentez un bilan sanguin anormal, veuillez consulter votre médecin pour vous assurer que votre toux et les anomalies sanguines ne représentent pas une cause plus sérieuse de votre toux.

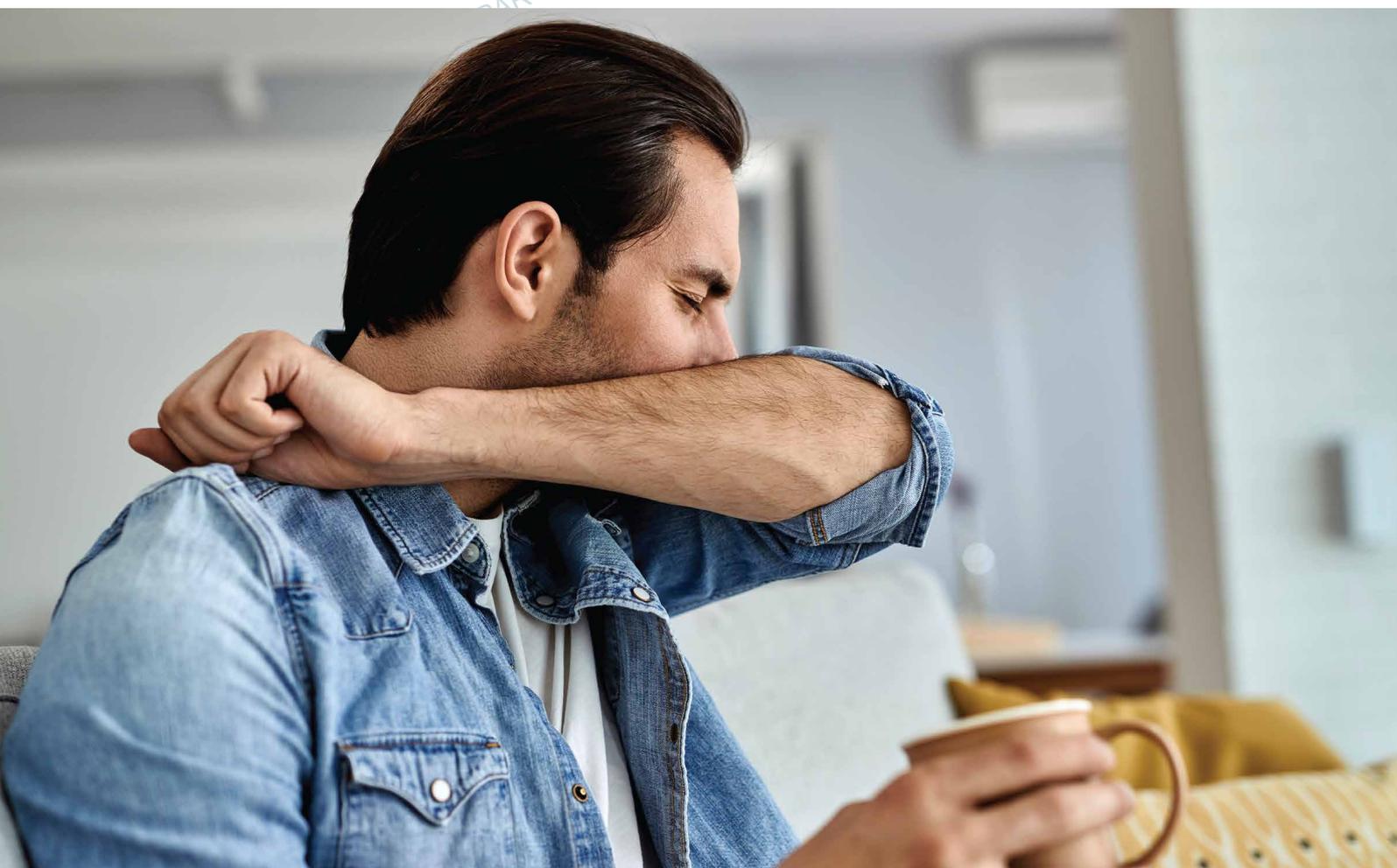
Pour éliminer les causes plus graves de la toux, il faut que la radiographie pulmonaire et les tests respiratoires soient normaux. Si vous n'avez pas subi ces deux examens, demandez à votre médecin de les réaliser. Ces tests sont généralement effectués pour rechercher une cause à la toux.

## Table des matières

• Comprendre votre toux .....	1
• Apprendre à reconnaître vos facteurs déclenchants .....	3
• Gérer vos facteurs déclenchants .....	4
• Interventions non médicamenteuses .....	6
• Traitement orthophonique .....	8
• Autres stratégies de gestion .....	10
• Techniques de suppression de la toux .....	11
• Réduire l'irritation .....	13
• Techniques respiratoires .....	15
• Autres dispositifs et thérapies .....	18
• Mode de vie sain .....	19
• Gérer le stress et l'anxiété .....	20
• Gérer votre toux chronique dans la vie quotidienne .....	28
• Nutrition et toux chronique .....	32
• Sommeil et toux chronique .....	34
• Exercice et toux chronique .....	37
• L'histoire d'une patiente .....	39
• Tester votre niveau de confiance et fixer des objectifs .....	41
• Fixer des objectifs et planifier à l'avance .....	43
• L'intégration et la maintenance de votre programme .....	44
• Ressources utiles .....	45
• Glossaire .....	46

# Comprendre votre toux

PAR DROITS DE L'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER





## Gérer l'impact de la toux chronique

### Comprendre votre toux

Si vous ne l'avez pas encore fait, vous pouvez commencer à prêter attention aux détails de votre toux.

#### Qu'est-ce que « l'envie de tousser » ?

De nombreuses personnes ressentent une sensation au niveau de la gorge ou de la poitrine avant de tousser. C'est ce qu'on appelle « l'envie de tousser », et vous devrez y prêter attention afin d'apprendre à la gérer lorsqu'elle se produira.

Avez-vous remarqué que certaines situations vous donnent régulièrement envie de tousser ? Si oui, décrivez-les ici :

#### Quelle est la différence entre une toux *intentionnelle* et une toux *involontaire* ?

- Une toux ***intentionnelle*** est une toux que vous faites volontairement en réponse à une sensation, telle qu'un chatouillement ou une démangeaison dans la gorge. Si vous avez le temps d'inspirer ou de penser avant de tousser, il s'agit d'une toux intentionnelle.
- Une toux ***involontaire*** est une toux qui vous surprend sans vous prévenir.

Faites de votre mieux pour prêter attention aux types de toux qui ont tendance à se produire le plus souvent. Les toux intentionnelles sont celles que vous pouvez apprendre à gérer le plus rapidement.



## Gérer l'impact de la toux chronique

# Apprendre à reconnaître vos facteurs déclenchants

## Quelles sont les causes et les facteurs déclenchants de la toux chronique ?

Le tableau ci-dessous énumère quelques-unes des nombreuses causes et/ou facteurs déclenchants de la toux chronique :

Si vous souffrez d'une toux chronique, il est important d'essayer d'identifier ce qui peut en être la cause ou le facteur déclenchant.

Causes de la toux chronique
Certains types de médicaments pour la tension artérielle (par exemple les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA))
Infections respiratoires
Exposition professionnelle
Allergies

Facteurs déclenchantants de la toux chronique
Tabagie
Positions du corps
Climatiseur ou air froid
Humidité
Exercice ou essoufflement
Nourriture, alcool et suralimentation
Déglutition
Stress, anxiété et émotions
Senteurs, parfums et odeurs
Utilisation de la voix (parler, chanter, crier, rire)
Environnement (poussière, fumée)
Écoulement post nasal (lorsque l'excès de mucus s'accumule et s'écoule au fond de la gorge)
Reflux acide (également connu sous le nom de brûlures d'estomac)
Sensations désagréables (besoin de tousser, démangeaisons, chatouillements, irritation, congestion de la gorge/de la poitrine)



## Gérer l'impact de la toux chronique

### Gérer vos facteurs déclenchants

Apprendre ce qui déclenche votre toux chronique peut vous aider à :

- Réduire et gérer votre exposition à certains facteurs déclenchants
- Changer votre comportement (y compris par l'éducation, l'utilisation de stratégies spécifiques pour supprimer votre toux, l'entraînement à l'hygiène vocale et le conseil psychopédagogique)
- Décider avec votre docteur des options de traitement approprié

Voici quelques exemples de la manière dont vous pouvez essayer de gérer certaines causes ou facteurs déclenchants de la toux :



Facteur déclenchant/Cause	Gestion
Environnement	Évitez les endroits où il y a de la poussière, de la fumée, de la pollution et des odeurs fortes.
Tabagisme	Parlez à votre médecin des programmes d'aide au sevrage tabagique.
Allergies	Identifiez avec un allergologue ce à quoi vous êtes allergique, afin de pouvoir éviter ces allergènes. Des médicaments comme les antihistaminiques peuvent être prescrits.
Rhinite (écoulement post nasal)	Vous pouvez consulter un ORL (oto-rhino-laryngologiste). Il pourra identifier les causes possibles (allergies, polypes, virus, sinusite) et suggérer des traitements pharmaceutiques et non pharmaceutiques (par exemple, des rinçages nasaux à la solution saline), voire une intervention chirurgicale. L'exercice physique, l'air froid et les aliments épicés peuvent également déclencher un écoulement post nasal.
Reflux acide (RGO)	Des changements dans le mode de vie et le régime alimentaire peuvent aider. Consultez votre médecin : des médicaments sur ordonnance ou en vente libre sont disponibles pour traiter le reflux acide.
Nourriture	Évitez l'alcool, les aliments épicés, la caféine et la suralimentation.



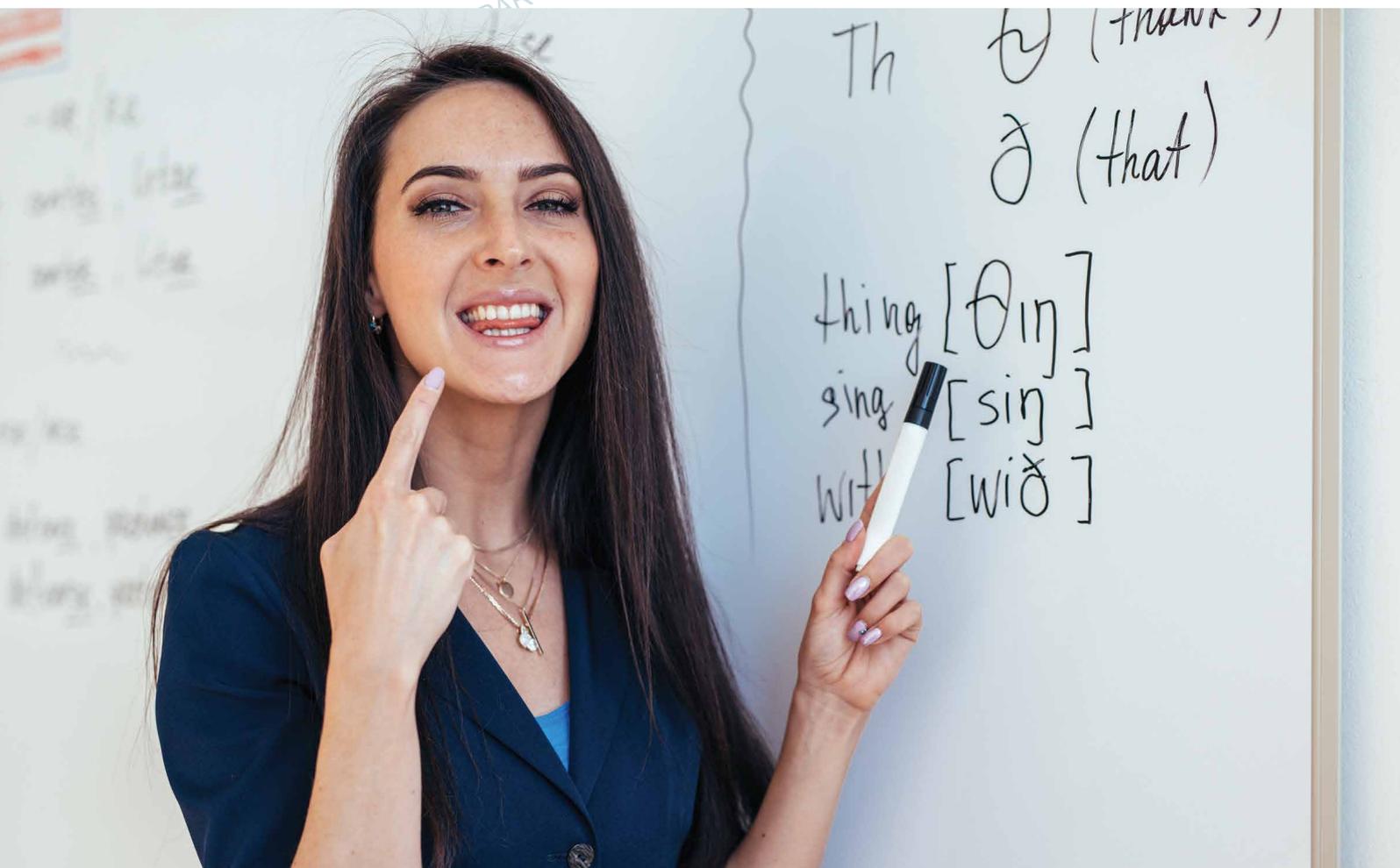
## Gérer l'impact de la toux chronique

### Gérer vos facteurs déclenchants



Facteur déclenchant/Cause	Gestion
Positions du corps (par exemple, couché sur le dos)	Vous pouvez surélever la tête de votre lit à l'aide de blocs, acheter un lit ajustable et/ou vous soutenir à l'aide d'oreillers.
Sensations désagréables (Impression d'avoir quelque chose de coincé dans la gorge ou sensation de chatouillement)	Essayez de boire de l'eau avec du citron ou du miel. Vous pouvez également essayer de sucer des pastilles non médicamenteuses et non mentholées. Le port d'un masque peut également s'avérer utile.
Médicaments pour la tension artérielle (inhibiteurs de l'ECA)	Vous pouvez demander à votre médecin ou à votre pharmacien de vous indiquer quel médicament contre la tension artérielle vous prenez et si vous pouvez essayer d'en changer.
Infections respiratoires	Le traitement de certaines infections respiratoires nécessite des médicaments tels que des antibiotiques. Si vos symptômes s'aggravent, consultez votre médecin. Si votre toux persiste au-delà de 8 semaines, les suggestions suivantes de ce module peuvent vous être utiles. Portez un masque, lavez-vous les mains et faites-vous vacciner pour prévenir les infections respiratoires (COVID-19, pneumonie, grippe, VRS, etc.).
Occupational exposure	Identifiez toute exposition potentielle à des irritants et à des facteurs de stress (même un certain collègue...) sur votre lieu de travail et essayez de les éviter.

# Interventions non médicamenteuses





## Interventions non médicamenteuses

# Interventions non médicamenteuses

Un certain nombre de professionnels de la santé peuvent vous aider à reconnaître les facteurs déclenchants et à modifier les comportements qui peuvent contribuer à votre toux. De nombreux orthophonistes, éducateurs respiratoires certifiés (ÉRC), inhalothérapeutes et certains physiothérapeutes sont formés à la prise en charge de la toux chronique.

La toux chronique est une affection complexe. Elle a de nombreuses causes qui peuvent être traitées par des médicaments. Il existe plusieurs interventions non médicamenteuses qui peuvent également s'avérer très efficaces pour gérer votre toux chronique.

## Comment l'orthophonie peut-elle aider ?

Le traitement avec un orthophoniste expérimenté s'est avéré utile pour de nombreuses personnes souffrant de toux chronique. Il est d'autant plus efficace qu'il est adapté à vos besoins et à vos conditions spécifiques. De nombreux orthophonistes sont formés au traitement de plusieurs troubles des voies respiratoires supérieures (voix, toux et déglutition) et peuvent fournir une évaluation et un traitement détaillés de votre toux. L'orthophonie peut également être associée à d'autres traitements (pharmaceutiques et non médicamenteux) afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles.





## Interventions non médicamenteuses

# Traitement orthophonique

## Comment le traitement orthophonique peut-il aider à contrôler la toux ?

Un orthophoniste vous demandera de décrire votre parcours avec la toux chronique et d'identifier les déclencheurs possibles. Le traitement orthophonique peut vous aider à contrôler votre toux :

1. **Éducation** : L'orthophonie peut vous aider à comprendre :
  - Votre réflexe de toux.
  - La nature de votre toux et le cercle vicieux de la toux et de l'irritation.
2. **Vous permettre de mieux contrôler votre toux** : Le traitement orthophonique peut vous aider à améliorer votre capacité à contrôler volontairement votre toux. Vous pouvez contrôler votre toux même si vous sentez une irritation ou un « chatouillement » dans votre gorge. Vous pouvez essayer de contrôler ou de supprimer votre toux lorsque vous en ressentez le besoin.
3. **Réduire l'irritation qui déclenche la toux** : La thérapie peut réduire l'irritation de la gorge et des voies respiratoires. Lorsque l'irritation atteint un certain niveau, vous toussiez. Si vous pouvez réduire cette irritation, vous toussiez moins. Plus vous pouvez réduire le taux d'irritation, moins la toux est susceptible de se déclencher.
4. **Désensibilisation** : Un orthophoniste peut travailler avec vous pour réintroduire lentement les facteurs déclencheurs potentiels et vous aider à les gérer.
5. **Thérapie vocale** : Dans de nombreux cas, des changements mineurs mais significatifs dans la façon dont vous utilisez votre voix peuvent contribuer à réduire l'irritation et, lorsque le fait de parler est le facteur déclenchant de la toux, à réduire la toux avec l'utilisation de la voix.







## Interventions non médicamenteuses

# Techniques de suppression de la toux

Une fois que vous êtes capable de reconnaître et d'évaluer vos envies de tousser, vous pouvez essayer de supprimer votre toux à l'aide de la technique suivante :

### La déglutition difficile

Faire la déglutition dès les PREMIERS signes de toux, ou lorsque l'indice de toux atteint 2 ou plus.

- a. Au tout premier signe de toux, de chatouillement ou d'envie de tousser, procéder à une déglutition volontaire :
  - i. Avec les mains serrées l'une contre l'autre, et
  - ii. En baissant la tête vers la poitrine.
- b. Cette déglutition peut être effectuée :
  - i. En tant que déglutition sèche ;
  - ii. Avec de l'eau ; ou
  - iii. Avec une pastille ou un bonbon non médicamenteux/non mentholé.

Il y a des moments où vous ne pouvez tout simplement pas contrôler ou supprimer votre toux. Dans ce cas, essayez de tousser le moins possible. Lorsque vous n'arrivez pas à vous arrêter de tousser :

- Essayez TRÈS FORTEMENT de prendre une longue et profonde inspiration par le nez (en essayant de maintenir l'inspiration, même si elle est très lente et tremblante).
- Essayez de déglutir FORTEMENT.
- Essayez de boire de l'eau .
- « Retenez » votre déglutition.



## Interventions non médicamenteuses

# Réduire l'irritation

## Techniques pour réduire l'irritation qui déclenche la toux

L'irritation déclenche la toux lorsqu'elle dépasse un certain niveau.

### Comment réduire l'irritation qui déclenche la toux ?

Vous pouvez essayer de réduire l'irritation de votre gorge et de vos voies respiratoires en :

#### 1. Hydratant

- Boire au moins 1,5 litre (6 à 8 verres) d'eau par jour pour réduire la sécheresse de la gorge.



#### 2. Se concentrant sur la façon dont vous respirez

- Une bonne posture est importante pour ouvrir les voies respiratoires et détendre la gorge. Vous pouvez apprendre à vous asseoir et à vous tenir debout en gardant le dos et le cou droits et en rentrant légèrement le menton.
- Évitez les mauvaises postures qui peuvent exercer une pression sur votre gorge, vos cordes vocales et votre cou, entraînant une irritation et une tension vocale.
- Respirer par le nez permet d'éviter l'assèchement de la gorge. Votre nez réchauffe, nettoie et humidifie l'air avant qu'il n'atteigne votre gorge et vos cordes vocales .
- Vérifiez la façon dont vous respirez. Votre ventre sort-il lorsque vous inspirez ou le haut de votre poitrine bouge-t'il ? Voir la description de la respiration diaphragmatique dans la page 15





## Interventions non médicamenteuses

# Réduire l'irritation

## Techniques pour réduire l'irritation qui déclenche la toux

### 3. Prendre soin lorsque l'on parle



Si votre gorge est irritée, voici quelques stratégies pour soulager cette irritation ou ce « chatouillement » dans la gorge :

- Buvez et avalez a
- Buvez un liquide chaud
- Avalez du miel
- Mâchez de la gomme
- Sucez des pastilles ou des bonbons non mentholés/non médicamenteux
- Gargarisez avec de l'eau chaude

- Essayez de ne pas crier, grogner ou hurler. Vous pouvez irriter vos cordes vocales en riant, en chantant ou en parlant trop fort.
- Ne chuchotez pas, car cela augmente la pression autour de vos cordes vocales et peut irriter votre gorge.
- Utilisez une voix naturelle lorsque vous parlez.
- L'air froid et sec peut irriter les voies respiratoires et vous faire tousser. Essayez de porter une écharpe ou un masque sur votre bouche lorsque vous sortez dans des conditions froides et sèches.
- Réprimez votre toux autant que possible et arrêtez de vous racler la gorge de manière excessive. Si vous avez du mal à vous rendre compte que vous vous raclez la gorge, demandez à quelqu'un de vous le rappeler chaque fois que vous le faites. Lorsque vous tousssez et vous raclez la gorge, vous exercez une forte pression sur votre gorge et vos cordes vocales.

### 4. Pratiquer une bonne hygiène laryngée

- Hydratez.
- Utilisez un humidificateur lorsque vous dormez.
- Ne fumez pas et évitez les fumées nocives.
- Essayez d'éviter la caféine, l'alcool, les pastilles pour la gorge et les antihistaminiques qui peuvent assécher votre gorge.
- Maintenez un régime alimentaire sain et le modifier si nécessaire pour éviter les reflux acides.
- Faites de l'exercice.





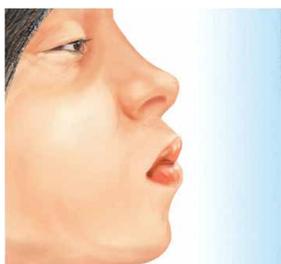
## Interventions non médicamenteuses

# Techniques respiratoires

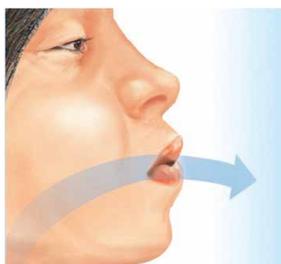
### Exercice de respiration aux lèvres pincées et la toux



1. Inspirez lentement par le nez.



2. Pincez les lèvres comme vous le feriez pour siffler.



3. Expirez lentement en gardant les lèvres pincées.

1. Fermez les lèvres comme si vous siffliez. Inspirez et expirez contre la résistance des lèvres. Veillez à ce que l'air n'entre pas et ne sorte pas par le nez. Vous devez rendre la respiration légèrement difficile.
2. Si, à un moment donné, vous avez le vertige, arrêtez-vous et essayez à nouveau lorsque la sensation disparaît.
3. Essayez de faire cela 10 fois par jour (la pratique vous aidera à vous habituer à cette nouvelle stratégie).
4. Si cela s'avère utile, pincez doucement le nez.
5. Si cela s'avère utile, tenez un doigt contre les lèvres et soufflez contre le doigt.
6. Vous pouvez essayer de prendre des respirations courtes et rapides ou des respirations longues et lentes pour voir ce qui vous convient le mieux.
7. Utilisez cette technique de respiration pour prévenir et interrompre la toux :
  - a. Utilisez cette technique de respiration lorsque vous ressentez des sensations dans la gorge avant que la toux ne commence.
  - b. Si la toux commence, utilisez immédiatement la respiration aux lèvres pincées.
  - c. Si une toux survient, utilisez toute votre énergie disponible et continuez à interrompre la toux, encore et encore, en utilisant cette technique.
  - d. Respirez doucement les lèvres pincées dans les situations où vous vous sentez vulnérable à un début de toux.
8. En prévenant et en interrompant la toux, les épisodes de toux peuvent devenir moins fréquents, plus courts et moins graves.



## Interventions non médicamenteuses

# Techniques respiratoires

### Technique de reniflement superposé pour la toux

Cet exercice est spécialement conçu pour contrer les laryngospasmes (spasmes des cordes vocales) et peut être utile en cas de toux.

1. Pour commencer, essayez de vous détendre autant que possible. Essayez de respirer avec le ventre. Vous vous sentirez anxieux si vous êtes essoufflé.
2. Après une expiration normale, prenez 4 ou 5 bouffées par le nez sans expirer entre les bouffées. Vous empilez les bouffées l'une sur l'autre.
3. Lorsque vous expirez, assurez-vous que votre langue est bien à plat contre le fond de votre bouche. En faisant le son « SSS », vous forcerez votre langue à s'appuyer sur le fond de la bouche.

### Utilisez cette technique de respiration pour prévenir et arrêter la toux.

- Certaines personnes atteintes de toux souffrent également de laryngospasme, ce qui signifie que leurs cordes vocales se ferment lorsqu'elles inspirent. Il devient alors difficile de faire entrer l'air dans les poumons. Vous pouvez également émettre un sifflement lorsque vous inspirez. C'est ce qu'on appelle le stridor. Cet exercice peut s'avérer très utile en cas d'épisodes de laryngospasme.

**Avez-vous essayé l'une des ces techniques de respiration ? Si oui, quelles sont celles qui ont le mieux fonctionné pour vous ? Y a-t'il un moment particulier de la journée où elles fonctionnent le mieux ?**



## Interventions non médicamenteuses

### Autres dispositifs et thérapies

Les dispositifs spécifiques utilisés pour la toux chronique peuvent varier en fonction de la cause sous-jacente de votre toux.



La TCC est un type de psychothérapie qui vise à modifier les schémas de pensée et les comportements négatifs.

#### Dispositif de pression positive oscillante (OPEP) pour la toux chronique

Le dispositif OPEP est un appareil de physiothérapie thoracique sans médicament qui peut aider à décoller le mucus dans les poumons, facilitant ainsi l'expectoration. Les patients souffrant d'une toux chronique productive et qui ont du mal à évacuer le mucus peuvent utiliser un appareil OPEP. Les appareils OPEP ne conviennent pas à toutes les personnes souffrant de toux chronique. Ce dispositif est le plus souvent utilisé chez les patients souffrant de bronchectasie (une affection pulmonaire chronique qui provoque un élargissement permanent des parois des voies respiratoires). Elle est souvent causée par une inflammation ou une infection. Elle se traduit par une accumulation supplémentaire de mucus.

#### Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour la toux chronique

Si votre toux chronique est causée par un tic, une habitude ou une raison psychologique, la TCC peut être utile.

La TCC pour la toux chronique consiste à remettre en question les pensées négatives qui entourent votre toux (comme la peur de tousser en public ou le fait que votre toux soit le signe d'une maladie grave). Vous pouvez également apprendre des techniques de relaxation qui peuvent vous aider à réduire votre anxiété et votre envie de tousser.

Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour identifier les patients souffrant de toux chronique qui bénéficieront le plus de la TCC et pour démontrer l'efficacité de la TCC dans le traitement de la toux chronique. Ce domaine est encore à l'étude en tant qu'option viable pour aider à traiter la toux chronique. Envisagez de consulter un professionnel formé à la TCC pour explorer cette option.

Les dispositifs et thérapies énumérés sur cette page n'ont pas fait l'objet d'études de recherche prouvant leur utilité pour les personnes souffrant de toux chronique, mais peuvent être envisagés au cas par cas. Discutez de ces stratégies avec votre médecin.

# Mode de vie sain

PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER





## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

### Gérer le stress et l'anxiété

Le stress fait partie de la vie quotidienne, et encore plus lorsqu'on essaie de gérer une maladie comme la toux chronique. Cela est particulièrement vrai depuis la pandémie de COVID-19, car le fait de tousser en public peut être une source de stress et d'anxiété pour les personnes souffrant de toux chronique. S'il est normal de se sentir anxieux à cause de sa toux chronique, il faut veiller à ne pas se laisser envahir par des émotions négatives.

*Bien vivre avec une toux chronique, c'est apprendre à contrôler ses réactions face aux situations stressantes de la vie. Cela signifie communiquer clairement ses besoins, maintenir une attitude positive et apprendre à se détendre.*

Dans cette section, nous examinerons :

- L'identification des facteurs de stress
- Les réactions au stress
- Comprendre votre réaction d'anxiété
- Comment rompre le cycle de l'anxiété
- Comment réduire les facteurs de stress
- Des techniques de relaxation



## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

# Gérer le stress et l'anxiété

## Identifier les facteurs de stress

Les facteurs de stress sont des événements de notre vie quotidienne qui nous obligent à nous adapter ou à changer.

Voici quelques exemples de facteurs de stress courants auxquels sont confrontées les personnes atteintes de toux chronique et qui les obligent à apporter des changements dans leur vie quotidienne :

### Personnels :

- Changement d'estime de soi
- Changement de la situation financière
- Changement des habitudes (sommeil, nutrition, exercice et tabagie)

### Travail, activités quotidiennes et environnement

- Perte d'emploi, handicap
- Stress en matière de travail
- Isolement
- Fatigue
- Être dans des lieux publics

### Réseau familial and social

- Stigmatisation, embarras
- Séparation
- Difficultés sexuelles

**Pouvez-vous citer des situations qui vous stressent au quotidien ? Si oui, décrivez-les ici.**



## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

# Gérer le stress et l'anxiété

## Les réactions au stress

**La peur** est une réaction normale à un danger présent.

Symptômes : accélération du rythme cardiaque, respiration rapide et superficielle, transpiration et tension musculaire.

### Comment réagissez-vous aux situations stressantes ?

Vous pouvez réagir de différentes manières lorsque vous êtes confronté à des situations stressantes. Votre réaction peut avoir un impact sur la manière dont vous y faites face.

### Voici un exemple de réaction de peur :

Si vous vous mettez soudainement à tousser, que vous ne pouvez pas vous arrêter et que vous ne parvenez pas à reprendre votre souffle, votre réaction de peur pourrait être d'appeler une ambulance et de vous rendre à l'hôpital le plus rapidement possible.

**L'anxiété** est une réaction qui consiste à s'inquiéter constamment et à anticiper des situations stressantes.

Symptômes : similaires à la peur.

Apprendre à gérer son stress permet de fonctionner à un niveau supérieur et de se sentir plus satisfait de la vie malgré les problèmes auxquels on peut être confronté.

### Voici un exemple de réaction d'anxiété :

Une personne souffrant de toux chronique a une quinte de toux sévère pendant une sortie. Elle peut commencer à se sentir anxieuse dès qu'elle envisage de sortir à nouveau et peut même commencer à éviter toutes les sorties.

**La crise de panique** est une réaction de peur ou d'anxiété exagérée, irrationnelle et souvent soudaine.



## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

### Gérer le stress et l'anxiété

#### Comprendre vos réactions d'anxiété

Que faire en cas de quinte de toux ?

Two horizontal grey bars for writing an answer.

Avez-vous des pensées négatives à propos de cette situation ? Si oui, quelles sont-elles ?

Two horizontal grey bars for writing an answer.

Comment votre corps réagit-il lorsque vous êtes anxieux ? Décrivez vos symptômes.

Two horizontal grey bars for writing an answer.

Que faites-vous lorsque vous êtes anxieux ?

Two horizontal grey bars for writing an answer.

Pensez-vous à d'autres actions qui vous aideraient à mieux faire face à cette situation à l'avenir ?

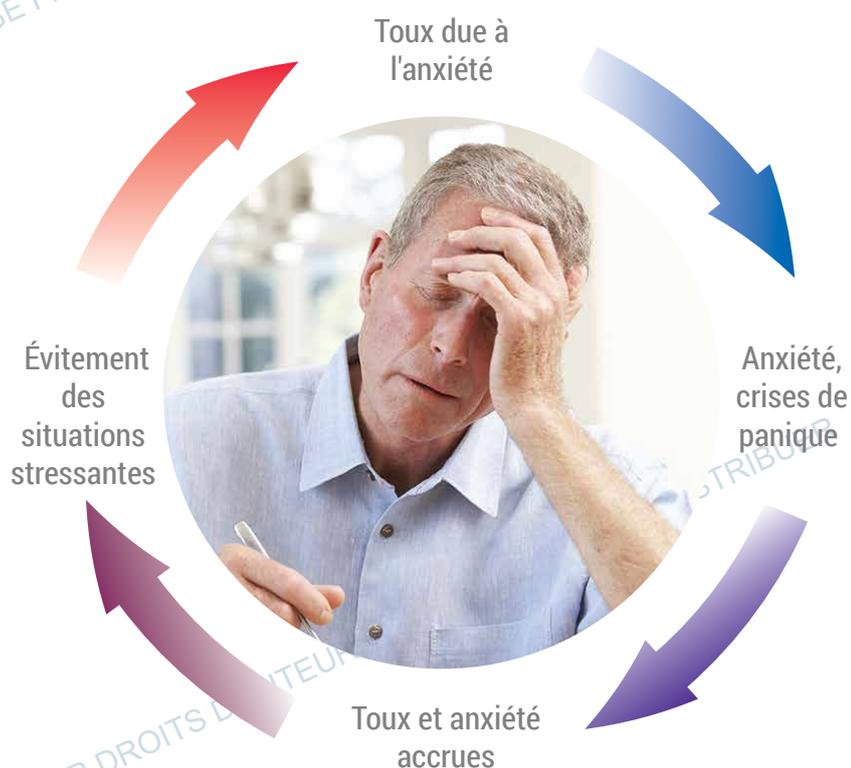
Two horizontal grey bars for writing an answer.



Mode de vie sain :  
Mieux vivre avec la toux chronique

## Gérer le stress et l'anxiété

Comment rompre le cycle de l'anxiété



- **Reconnaitre vos peurs**  
Comprendre ce qui vous rend anxieux et la première étape pour contrôler votre réaction. Essayez de ne pas être trop dur avec vous-même et de ne pas vous considérer comme faible et craintif.
- **Examiner et étudier vos peurs**  
Certaines des croyances avec lesquelles vous avez grandi peuvent être à l'origine de vos peurs. Posez-vous la question : Sont-elles fondées sur des choses qui se sont produites ou sur des choses que vous craignez de voir se produire ?
- **Ne pas s'inquiéter des événements futurs**  
Les personnes anxieuses ont tendance à s'attarder constamment sur les résultats négatifs possibles et à s'attendre au pire. Essayez de vous concentrer sur le présent.



## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

# Gérer le stress et l'anxiété

## Comment rompre le cycle de l'anxiété

- **Au lieu de vous inquiéter, planifiez vos actions à l'avance chaque fois que cela est possible.**  
Vous serez moins anxieux si vous êtes préparé à faire face à des situations stressantes.
- **Faites des choses que vous aimez.**  
Réservez une place aux activités agréables dans votre journée.
- **Essayez de résoudre un problème à la fois.**  
En essayant de faire trop de changements à la fois, vous risquez de vous sentir dépassé.
- **Permettez-vous de faire des erreurs.**  
Pour la plupart des problèmes, il existe plusieurs solutions possibles. Si vous ne parvenez pas à résoudre un problème, essayez à nouveau, en adoptant une approche différente si nécessaire.
- **Conservez une attitude positive.**  
Votre santé mentale pourrait s'améliorer, de même que votre capacité à résoudre les problèmes. Une attitude négative peut vous empêcher de penser clairement et de trouver des solutions à vos problèmes.
- **Apprenez à vous détendre.**  
Vous pouvez apprendre différentes techniques que vous trouverez dans ce module pour vous aider à vous détendre.
- **Si vous vous sentez mal à l'aise, posez des questions et trouvez des réponses.**  
N'hésitez pas à parler de vos émotions et de votre état de santé à vos proches ou à un professionnel de la santé.
- **Si vous vous sentez paralysé par vos peurs, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé.**  
Travailler avec un professionnel peut vous aider à développer de meilleures capacités d'adaptation.



## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

# Gérer le stress et l'anxiété

## Comment gérer les facteurs de stress

### Facteurs de stress

Quelque chose qui vous inquiète ou vous rend anxieux.

Lorsque vous apprenez à gérer le stress et à réduire les facteurs de stress, votre santé générale et votre bonheur peuvent s'améliorer.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à gérer le stress et à réduire les facteurs de stress :

- 1. Faites une liste :** Faites une liste des choses qui vous stressent. Classez-les ensuite du plus urgent au moins urgent. Cela peut vous aider à identifier les facteurs de stress sur lesquels vous devez vous concentrer en premier lieu.
- 2. Pratiquez les techniques de relaxation :** Les techniques de relaxation telles que celles présentées dans ce module peuvent vous aider.
- 3. Exercice :** L'exercice physique régulier peut contribuer à améliorer votre humeur. Les recommandations suggèrent 150 minutes par semaine.
- 4. Ayez un régime alimentaire équilibré :** Une alimentation saine et équilibrée, composée de fruits, de légumes, de protéines et de céréales complètes, peut aider à gérer le stress.
- 5. Sommeil :** Le sommeil est très important pour aider à gérer le stress. Visez 7 à 8 heures de sommeil de qualité par nuit. Si vous avez des difficultés à dormir, consultez un professionnel de la santé qui pourra vous donner des conseils sur l'hygiène du sommeil ou vous prescrire des médicaments pour vous aider à dormir.
- 6. Restez en contact avec les amis et la famille :** Rester en contact avec ses amis et sa famille peut vous aider à vous sentir moins stressé.
- 7. Obtenez l'aide d'un professionnel :** Parlez à un professionnel de la santé mentale si vous vous sentez dépassé et que vous n'arrivez pas à faire face seul aux facteurs de stress de votre vie.

Il est important de se rappeler que la gestion du stress et la réduction des facteurs de stress ne se font pas du jour au lendemain. Soyez patient et n'abandonnez pas.



## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

### Gérer le stress et l'anxiété

#### Exercice de visualisation

- Concentrez-vous sur une image positive
- Commencez à vous détendre
- Utilisez tous vos sens (c.-à-d. la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat) pour rendre votre image plus réelle. Par exemple, si vous vous imaginez en train de faire une croisière, voyez le ciel bleu clair, l'eau scintillante et le paysage magnifique
- Terminez cet exercice de visualisation en conservant votre image
- Essayez de faire cet exercice une fois par jour



#### Relaxation progressive

- Trouvez un endroit calme et confortable pour vous asseoir ou vous allonger
- Commencez par contracter un groupe musculaire spécifique (comme votre main ou pied) pendant plusieurs secondes
- Relâcher la tension et permettez aux muscles de se détendre complètement
- Répétez ce processus avec différents groupes de muscles de votre corps, en remontant des pieds vers la tête

D'autres techniques, telles que les techniques de respiration déjà mentionnées dans ce module, peuvent également être utilisées pour réduire le stress.



## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

# Gérer la toux chronique dans votre vie quotidienne

## Incontinence urinaire

L'incontinence urinaire est une fuite involontaire d'urine.

La toux chronique exerce une pression sur les muscles du plancher pelvien et peut les affaiblir avec le temps (surtout chez les femmes). Ces muscles affaiblis ne sont plus en mesure de soutenir la vessie et des fuites urinaires peuvent se produire en riant, en éternuant, en toussant ou lors de toute autre activité exerçant une pression sur la vessie.

## Gestion

Voici quelques conseils pour aider à gérer l'incontinence urinaire due à la toux chronique :

- **Exercices du plancher pelvien (exercices de Kegel) :** Les exercices du plancher pelvien peuvent aider à renforcer les muscles autour de la vessie. En pratiquant régulièrement ces exercices, vous pouvez réduire les fuites urinaires. Certains physiothérapeutes sont spécialisés dans les exercices du plancher pelvien.
- **Serviettes absorbantes ou protège-slips :** Les serviettes absorbantes et les protège-slips sont disponibles dans toutes les pharmacies et se portent discrètement sous les vêtements pour absorber les fuites.
- **Essayez différentes techniques et positions de toux :** Certaines positions et techniques de toux peuvent réduire la pression exercée sur la vessie lors de la toux, réduisant ainsi les fuites.
- **Miction programmée :** Pour éviter les fuites involontaires d'urine en cas de toux, la miction programmée consiste à vider la vessie à intervalles réguliers plutôt que d'attendre qu'elle soit pleine.
- **Parlez à votre médecin :** Votre médecin peut vous aider à gérer l'incontinence urinaire liée à la toux chronique et vous proposer différents traitements adaptés à votre cas.

Votre vie quotidienne peut être affectée de manière significative par la toux chronique. Vous trouverez ci-dessous des exemples de problèmes qui peuvent survenir dans votre vie quotidienne avec la toux chronique et comment les gérer.



## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

# Gérer la toux chronique dans votre vie quotidienne

## Tousser en public

Depuis la pandémie de COVID-19, tousser en public peut être très stressant. Les personnes qui vous entourent peuvent penser que vous êtes contagieux, et vous pouvez vous sentir gêné ou embarrassé.

### Gestion

- Couvrez-vous le nez et la bouche lorsque vous toussiez : Toussiez dans votre coude ou dans un mouchoir en papier.
- Éloignez-vous des autres : Si vous sentez que vous allez tousser, éloignez-vous des gens, si possible avant de commencer à tousser.
- Expliquez votre situation : Si vous vous sentez à l'aise, il peut être utile, dans une situation comme une réunion ou dans un avion, d'expliquer que vous souffrez d'une toux chronique.
- Apportez de l'eau ou des pastilles pour la gorge ou des bonbons contre la toux : En buvant de l'eau ou en suçant des pastilles, vous pouvez soulager votre gorge et prévenir la toux.
- Pratiquer des techniques d'évitement de la toux : Les techniques d'évitement de la toux, comme celles présentées dans ce module, peuvent vous aider lorsque vous ressentez l'envie de tousser.



Y a-t'il d'autres stratégies qui vous ont aidé ? Si oui, décrivez-les ici.

---

---



## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

# Gérer la toux chronique dans votre vie quotidienne

## Inconfort physique

La toux chronique peut entraîner une gêne physique telle qu'un mal de gorge, des douleurs thoraciques et de la fatigue.

### Gestion

- **Buvez assez d'eau** : Boire de l'eau peut aider à soulager les maux de gorge et à maintenir l'hydratation du corps.
- **Utilisez un humidificateur** : L'utilisation d'un humidificateur permet de maintenir l'air humide et peut réduire l'irritation de la gorge ainsi qu'une congestion nasale et des sécrétions.
- **Éviter l'excès d'humidité** : Essayez de prendre un bain plutôt qu'une douche. Parfois l'humidité peut déclencher une toux.
- **Identifiez et évitez vos facteurs déclenchants** peut aider à réduire la toux.
- **Bonne hygiène de sommeil** : Pratiquer une bonne hygiène du sommeil signifie essayer de se coucher à la même heure la plupart des soirs et créer une routine relaxante à l'heure du coucher. Essayez d'éviter les écrans (par exemple les téléphones portables) avant de vous coucher et réduisez la lumière ou les stimuli à l'endroit où vous dormez. Une bonne nuit de sommeil peut aider à lutter contre la fatigue pendant la journée.
- **Médicaments en vente libre** : L'utilisation de pastilles pour la gorge non médicamenteuses et non mentholées peut aider à soulager une gorge sèche et irritée. Les médicaments tels que les analgésiques en vente libre peuvent réduire une partie de l'inconfort physique (douleur) causé par la toux chronique. La douleur causée par la toux et l'utilisation d'analgésiques doivent être évaluées par votre médecin au cas par cas.
- **Éducation** : Il est important d'en savoir plus sur votre maladie pour comprendre que la toux chronique est une véritable maladie. Elle ne signifie PAS que vous avez une maladie ou un problème sous-jacent grave.



## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

# Gérer la toux chronique dans votre vie quotidienne

## Vivre dans un environnement sans fumée

Si vous inhalez de la fumée de cigarette, la paroi de vos voies respiratoires peut être irritée, enflammée et produire davantage de mucus, ce qui déclenche une toux. Les fumeurs souffrent souvent d'une toux chronique.

Le tabagisme et la fumée de cigarette sont l'un des facteurs déclenchants les plus courants de la toux chronique.

Si vous **ne fumez pas**, il est important d'éviter les environnements contenant de la fumée de cigarette, car celle-ci peut déclencher votre toux.

Si vous **fumez**, arrêter de fumer est la meilleure chose à faire pour votre santé, notamment pour réduire la toux chronique et d'autres affections respiratoires.

Vous pouvez trouver le module **Mieux vivre sans tabac** dans le cadre de notre série **Mieux vivre avec la MPOC**. Ce module peut vous aider à apprendre et à vous guider sur la voie de l'arrêt du tabac lorsque vous serez prêt.

### Mieux vivre sans tabac

Par RESPIPLUS™





## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

### Nutrition et toux chronique

Certains aliments comme les produits laitiers, la caféine, les aliments acides ou épicés peuvent aggraver la toux chez certaines personnes. Il est donc important d'identifier les aliments qui peuvent déclencher votre toux et de faire de votre mieux pour les éviter.

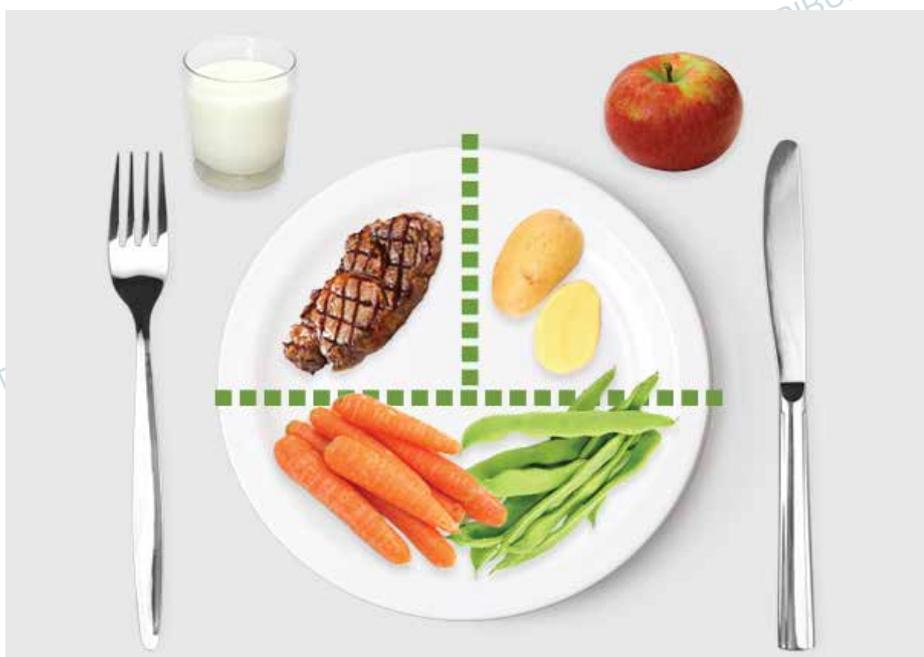
Si vous ne savez pas quel est votre poids de forme, parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de la santé qui pourra vous aider à le déterminer.

Il est aussi important de maintenir un poids corporel sain. La toux causée par le reflux acide est fréquente chez les patients en surpoids.

#### À quoi ressemble une assiette saine ?

Pour atteindre et maintenir un bon état de santé, l'utilisation de l'assiette santé pour construire votre menu peut vous permettre de garder le cap sur une alimentation saine et équilibrée.

Une alimentation saine et équilibrée est essentielle pour tout le monde et en particulier pour les personnes souffrant d'une maladie chronique comme la toux chronique.





## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

### Nutrition et toux chronique

Dans l'idéal, il convient de s'assurer que :

- $\frac{1}{2}$  de votre assiette contient des légumes (source de fibres, antioxydants, vitamines et minéraux) ;
- $\frac{1}{4}$  de votre assiette contient de la viande ou des substituts de viande (source de protéines, de matières grasses et de fer) ;
- $\frac{1}{4}$  de votre assiette contient des produits céréaliers ou de l'amidon (source de fibre et d'énergie) ;
- Idéalement, veillez à compléter votre assiette par un produit laitier et/ou un substitut de produit laitier et/ou un fruit si vous avez encore faim.

Si vous souhaitez obtenir davantage d'informations sur l'alimentation saine, le site web du gouvernement du Canada propose un guide de l'alimentation saine.

<https://food-guide.canada.ca/en/>

Des collations nutritives (comme le yogourt, le fromage, les craquelins de grains entiers, les noix, les fruits et le lait) peuvent s'intégrer à votre régime alimentaire et vous aider à vous sentir bien et à vous donner de l'énergie entre les repas.

Vous pouvez vous adresser à un diététicien qui vous aidera à composer une assiette saine et vous suggérera des collations saines. Il pourra également adapter votre régime alimentaire afin d'éviter les aliments déclencheurs qui pourraient être à l'origine de votre toux, tout en vous aidant à rester en bonne santé.





## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

### Sommeil et toux chronique

Tout le monde peut bénéficier d'une bonne nuit de sommeil.

Si votre toux chronique est causée par une affection sous-jacente ou un facteur déclenchant, il est important de traiter l'affection et/ou d'éliminer le facteur déclenchant pour mettre fin à la toux nocturne.

Les troubles du sommeil peuvent survenir lorsque vous souffrez de toux chronique. Tousser peut vous réveiller durant la nuit et peut être bruyant et persistant.

Voici quelques suggestions pour vous aider à passer une bonne nuit de sommeil :

- Relevez la tête du lit en plaçant des blocs jusqu'à 15 cm sous les pieds avant pour réduire les reflux acides et les écoulements post-nasaux. Certains lits sont équipés d'un mécanisme qui permet de relever ou d'abaisser la tête du lit. Le fait de soutenir votre tête avec des oreillers peut également vous aider.
- Gardez votre chambre à coucher suffisamment humide, surtout si vous souffrez d'une gorge sèche et irritée, d'une congestion nasale et/ou d'un écoulement post nasal.
- Évitez la caféine, l'alcool et tout aliment qui déclenche votre toux avant de vous coucher.
- Maintenez un horaire et une routine de sommeil réguliers.
- Détendez-vous avant de vous coucher. Pratiquez des techniques de relaxation, prenez un bain apaisant, écoutez de la musique.
- Évitez tout facteur déclenchant, comme la fumée de cigarette et les irritants.
- Utilisez des techniques de respiration pour la toux chronique, comme celles présentées dans ce module.





## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

# Sommeil et toux chronique

Résoudre les problèmes de sommeil

### Objectif :

- Avoir un sommeil réparateur

### Avantages :

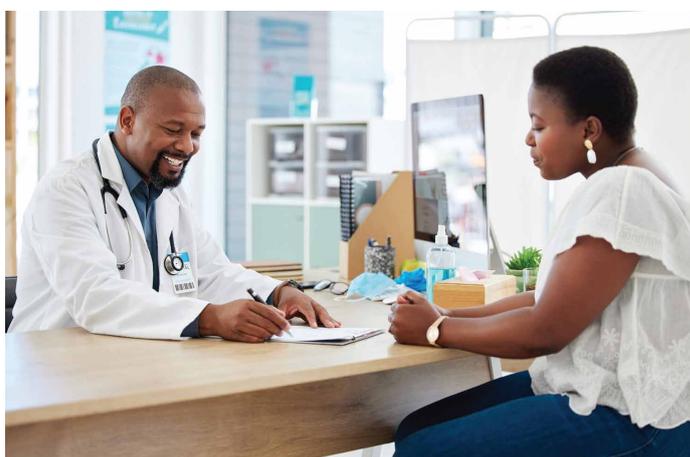
- 1 Redonner de l'énergie pendant la journée
- 2 Améliorer la capacité à penser clairement
- 3 Réduire l'anxiété

### Points à retenir :

- De nombreuses personnes ont des problèmes de sommeil à un moment ou à un autre
- Il n'y a pas de quantité « correcte » de sommeil
- Chaque personne dort pendant une période qui est saine pour elle

Si vous avez toujours du mal à dormir à cause de votre toux et que vous vous sentez fatigué pendant la journée, parlez-en à votre médecin.

Votre médecin peut vous aider à identifier les conditions sous-jacentes et les facteurs déclenchants qui peuvent être à l'origine de votre toux nocturne et à traiter le problème.





## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

Bien qu'il soit difficile de gérer la fatigue liée à la toux chronique, il y a des choses que l'on peut faire pour y remédier.

### Sommeil et toux chronique

#### Gérer la fatigue et la toux chronique

La toux chronique peut provoquer un épuisement physique et mental et vous empêcher de passer une bonne nuit de sommeil.

Voici quelques suggestions pour vous aider à gérer votre fatigue :

1. Reposez-vous suffisamment. Le manque de sommeil peut entraîner de la fatigue. Voir la section précédente de ce module sur les troubles du sommeil et la toux chronique pour vous aider à passer une bonne nuit de sommeil.
2. Hydratez-vous et ayez une alimentation saine et équilibrée.
3. Faites des pauses et adoptez un rythme régulier. Si la toux vous fatigue, de courtes pauses au cours de la journée peuvent vous aider à vous ressourcer.
4. Pratiquez des exercices de respiration et de relaxation pour vous aider à gérer le stress et l'anxiété.
5. Établissez des priorités dans vos activités.
6. Planifiez votre emploi du temps.





## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

Pour certains, la toux chronique n'affecte pas leur capacité à faire de l'exercice ; pour d'autres, la toux chronique est un problème parce qu'elle peut déclencher la toux.

### Exercice et toux chronique

#### Avantages de l'exercice physique

Exercise and physical activity benefit your heart, body, and mind.

L'exercice physique régulier peut vous aider à :

- Réduire le risque de plusieurs problèmes de santé (maladies cardiovasculaires, obésité, ostéoporose, accident vasculaire cérébral, cancer du côlon, décès prématuré et diabète de type 2)
- Augmenter votre force et votre tolérance à l'effort
- Contrôler votre anxiété
- Améliorer votre qualité de vie





## Mode de vie sain : Mieux vivre avec la toux chronique

### Exercice et toux chronique

Voici quelques conseils pour faire de l'exercice et rester actif en cas de toux chronique :

1. Parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de la santé : Ils peuvent vous aider à adapter un programme d'exercices à votre état de santé et à déterminer quels exercices sont sans danger pour vous.
2. Éviter les facteurs environnementaux susceptibles d'aggraver vos symptômes : Des facteurs tels que la chaleur extrême, le froid, l'air sec, l'humidité, le smog et les vents forts peuvent provoquer la toux.
3. Veillez à vous échauffer et à choisir des activités à faible impact pour commencer : Vous pouvez vous échauffer en faisant de légers étirements et des exercices de respiration. Les activités comme la marche et le vélo sont considérées comme des activités à faible impact et ont d'importants effets bénéfiques sur la santé sans être trop dures pour le corps.
4. Buvez assez d'eau : Il est important de boire avant, pendant et après l'exercice physique en cas de toux chronique. Cela peut aider à garder la gorge humide et à prévenir la toux.
5. Apprenez à reconnaître vos limites : Soyez toujours à l'écoute de votre corps. Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des douleurs articulaires intenses, des vertiges, des palpitations cardiaques, des maux de tête, des difficultés respiratoires sévères et prolongées ou si vous n'arrivez pas à contrôler votre toux pendant l'exercice, **arrêtez-vous immédiatement** et reposez-vous. Contactez votre médecin ou votre prestataire de soins de santé.



## L'histoire d'une patiente : Vivre avec une toux chronique

### Écoutons l'histoire de Sara, 51 ans

Quand j'étais jeune, j'avais des problèmes respiratoires. À ce moment-là, il n'y avait pas de nébuliseur disponible à la maison et il fallait se rendre à l'hôpital pour recevoir un traitement. À l'époque, on a décidé que je souffrais d'asthme. Aucun test n'a été effectué (comme une spirométrie), mais j'ai commencé à prendre des corticostéroïdes inhalés et du salbutamol par intermittence pendant les 30 années qui ont suivi.

Vers l'âge de 38 ans, ma toux a commencé à s'aggraver. Par chance, je travaillais depuis peu avec un pneumologue dans une clinique de spirométrie. Au cours d'une de nos journées de travail, j'ai eu une « quinte ou crise ». Le pneumologue a dit, « Oh mon Dieu... qu'est-ce que c'est que ça ? ». Nous avons alors procédé à un test de spirométrie qui a révélé que je n'étais pas asthmatique. Nous avons ensuite effectué un test de provocation à la méthacholine, un scanner du thorax, un test d'allergie, un test d'immunoglobuline, des analyses de sang (y compris des tests pour les troubles auto-immuns)... tout était normal.

Au cours des années qui ont précédé ce jour, j'ai continué à essayer des corticostéroïdes inhalés, des inhalateurs de secours et des sprays nasaux. Ils m'ont apporté un certain soulagement, mais minime, à moins que je ne souffre d'une infection thoracique.

J'ai été envoyée dans une clinique spécialisée (Cough Clinic), où l'on a répété certains des tests énumérés ci-dessus et où l'on a également procédé à une induction d'expectoration et à des analyses sanguines plus approfondies. Pour faire court, le diagnostic final était que j'avais « une toux neuropathique, avec une augmentation des cellules épithéliales dans les expectorations ».

# L'histoire d'une patiente : Vivre avec une toux chronique

## Écoutons l'histoire de Sara, 51 ans

L'objectif de mon nouveau traitement était d'essayer de contrôler la toux la nuit, en pensant qu'il pouvait être utile de donner aux voies respiratoires et aux nerfs le temps de se reposer. J'ai essayé deux médicaments différents qui sont habituellement utilisés pour les douleurs nerveuses et, à ce jour, j'en utilise encore un pour le sommeil.

Chaque jour, j'ai plusieurs crises. J'ai découvert que l'eau tiède, les pastilles et certaines techniques de respiration m'ont aidé. Comme beaucoup d'autres personnes souffrant de toux chronique, je cherche chaque jour quelque chose d'autre pour m'aider. J'ai même essayé des traitements naturopathiques et homéopathiques qui, encore une fois, me soulagent mais ne me guérissent pas.

Comme beaucoup d'entre vous qui lisez ces lignes et qui souffrez également de toux chronique, il peut s'agir d'un parcours extrêmement fatigant, frustrant, embarrassant et effrayant. Je connais mes principaux facteurs déclenchants (fumée, poussière, parfums, stress) et j'essaie de les éviter autant que possible, mais nous devons continuer à vivre notre vie, et il est donc important de savoir comment contrôler quelque peu la toux.

La bonne nouvelle, c'est qu'un nombre important de recherches et de connaissances sont consacrées à la recherche de moyens pour nous aider. Bon nombre des stratégies que j'utilise aujourd'hui sont énumérées dans ce module. Nous les partageons avec vous dans l'espoir qu'elles pourront également vous aider.

# Testons maintenant votre niveau de confiance

Sur une échelle de 1 à 10, entourez le chiffre qui représente le mieux la confiance que vous avez dans votre capacité à appliquer les stratégies et techniques enseignées dans ce module.

1. Je me sens capable de contrôler mes réactions face à des situations stressantes

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
not at all confident very confident

2. Je peux gérer d'autres affections et maladies susceptibles d'avoir un impact sur ma toux chronique

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
not at all confident very confident

3. Je me sens capable d'utiliser les techniques de respiration enseignées dans ce module

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
not at all confident very confident

4. Je me sens capable d'utiliser les techniques de relaxation enseignées dans ce module

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
not at all confident very confident

5. Je me sens capable de mener un mode de vie sain (alimentation, sommeil, activité physique, etc.)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
not at all confident very confident

6. Je pense que les stratégies enseignées dans ce module peuvent m'aider à mieux gérer ma toux chronique

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
not at all confident very confident

## Testons maintenant votre niveau de confiance

Si vous vous sentez confiant dans la gestion de votre maladie, continuez à appliquer les stratégies et les techniques enseignées dans ce module au cours de vos activités quotidiennes.

Si vous ne vous sentez pas confiant dans la gestion de votre maladie, quelles en sont les raisons ?

---

---

Que pourriez-vous faire pour vous sentir plus à l'aise en utilisant les techniques et stratégies enseignées dans ce module ?

---

---

## Fixer des objectifs et planifier à l'avance

Vous avez acquis de nouvelles compétences pour mieux comprendre et gérer les symptômes de votre toux chronique. Il est important d'établir un plan en écrivant vos objectifs (les petites étapes sont aussi importantes que les grandes !) et le temps nécessaire pour les atteindre.

Mes objectifs pour mieux gérer la toux chronique au cours du prochain mois :

1.
2.
3.

Êtes-vous sûr de pouvoir suivre votre plan pour mieux gérer votre toux chronique au cours du prochain mois ?

1 pas du tout confiant 2 3 4 5 6 7 8 9 10 très confiant

Mes objectifs pour mieux gérer la toux chronique au cours des \_\_\_ prochains mois :

1.
2.
3.

Êtes-vous sûr de pouvoir suivre votre plan pour mieux gérer votre toux chronique au cours des prochains mois ?

1 pas du tout confiant 2 3 4 5 6 7 8 9 10 très confiant

Notes:

---

---

Signature du patient

Signature du professionnel de la santé

Date: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# L'intégration et la maintenance de votre programme

Prenez le temps de revoir vos objectifs et votre plan...

Quels sont les objectifs que vous avez pu atteindre ?

---

---

Comment avez-vous réussi à atteindre ces objectifs ? Quelles stratégies ont fonctionné pour vous ?

---

---

Y a-t-il des objectifs que vous n'avez pas encore atteints ? Lesquels ?

---

---

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à atteindre vos objectifs ?

---

---

Notes:

---

---

## Ressources utiles

[Toux chronique | Association pulmonaire du Canada](#) est la principale organisation de patients au Canada qui œuvre à la promotion de la santé pulmonaire et à la prévention et à la prise en charge des maladies pulmonaires.

### Chronic-Cough Canada

<https://chronic-cough.ca> vise à améliorer la qualité de vie des patients atteints de toux chronique. Cette organisation espère réaliser sa vision en fournissant aux patients les meilleurs soins cliniques et en menant des recherches sur la toux chronique.

### The Calgary COPD & Asthma Program

<https://ccapalberta.ca/your-lung-health/chronic-cough/> est un programme des services de santé de l'Alberta. Il s'agit d'une équipe d'éducateurs respiratoires et de pneumologues certifiés qui s'efforcent d'être un centre de premier plan au Canada, travaillant avec des patients et d'autres professionnels de la santé pour traiter l'asthme, la MPOC, la réduction du tabagisme et la toux chronique.

### American Thoracic Society (ATS) Patient Information Series

L'ATS est la première société médicale au monde qui se consacre à l'accélération des progrès de la santé respiratoire mondiale par le biais d'une collaboration multidisciplinaire, de l'éducation et de la défense des intérêts. Les séries d'information sur les patients et la santé publique de l'ATS comprennent désormais plus de 100 fiches d'information sur des sujets liés aux maladies pulmonaires, aux soins intensifs et au sommeil.

Toux : <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/cough.pdf>

Fonctionnement des cordes vocales :

<https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/vocal-cord-dysfunction.pdf>.

### The American Speech and Hearing Association (ASHA)

<https://www.asha.org/public/speech/disorders/chronic-cough/> est l'association nationale professionnelle, scientifique et d'accréditation des membres et affiliés qui sont des audiologistes, des orthophonistes, des spécialistes de la parole, du langage et de l'audition, du personnel d'assistance en audiologie et en orthophonie, et des étudiants. Les orthophonistes identifient, évaluent et traitent les troubles de la parole, du langage et de la déglutition.

## Glossaire

**Antioxydants** : composés qui aident à prévenir les dommages causés à nos cellules par les radicaux libres. Les radicaux libres peuvent endommager nos cellules et causer des problèmes tels que le cancer. Les antioxydants se trouvent dans des aliments tels que les fruits, les légumes, les noix et les céréales complètes.

**Dispositif de pression positive oscillante (OPEP)** : appareil utilisé pour aider à décoller le mucus dans les poumons. Lorsque vous soufflez dans l'appareil, celui-ci crée une pression positive qui aide à ouvrir ou à dilater les voies respiratoires. Les oscillations (ou l'effet de battement) aident à détacher et à éliminer le mucus, les sécrétions et les irritants des voies respiratoires, facilitant ainsi la respiration.

**Exposition professionnelle** : se réfère au fait d'être exposé à des éléments ou à des substances sur le lieu de travail qui pourraient être nocives pour la santé.

**Facteurs de stress** : il peut s'agir de choses, de situations ou même de personnes qui peuvent nous causer du stress ou de l'inquiétude, nous bouleverser ou nous accabler.

**Hygiène du larynx** : se réfère aux habitudes et aux routines qui aident à maintenir le larynx (ou boîte vocale) en bonne santé et à le faire fonctionner correctement. Le larynx est important car il est responsable de la production des sons (voix) et de la protection des voies respiratoires.

**Hygiène du sommeil** : ensemble d'habitudes ou de routines qui contribuent à la qualité et à la quantité du sommeil.

**Incontinence urinaire** : perte de contrôle involontaire de la vessie qui provoque des fuites d'urine. Elle peut être légère ou grave et peut se produire de temps en temps ou plus souvent.

**Miction** : Vider la vessie de son urine.

**Nutritionniste/Diététicien** : professionnels de la santé spécialisé dans la nutrition formés pour fournir une orientation, des conseils et des recommandations diététiques personnalisés à des personnes ou à des groupes afin de promouvoir la santé, de prévenir les maladies et de gérer des conditions de santé spécifiques.

**Ostéoporose** : maladie qui entraîne une perte de densité et de solidité des os, ce qui augmente le risque de fracture.

**Plancher pelvien**: il est constitué de muscles, de ligaments et de tissus conjonctifs qui forment une structure de soutien semblable à un hamac au fond du bassin. Il soutient les organes pelviens (la vessie, le rectum et l'utérus chez les femmes) et joue un rôle très important dans le maintien du contrôle des fonctions intestinales, vésicales et sexuelles.

**Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** : type de thérapie qui aide les gens à comprendre le lien entre leurs pensées, leurs sentiments et leurs comportements. L'idée principale de la TCC est d'explorer comment nos pensées (négatives et positives) peuvent influencer nos sentiments et nos actions.

# Remerciements

Mieux vivre avec la toux chronique a été élaboré en consultation et en collaboration avec des groupes de professionnels de la santé, d'éducateurs et de patients de tout le Canada.

Auteurs et réviseurs de la première édition :

Diane Conley, RRT, CRE, CTE • Maxime Cormier, MD, FRCPC • Stephen Field, MD.CM, FRCPC • Emily Horvat, BSc • Alan Kaplan, MD, CCFP(EM), FCFP, CPC(HC) • Sara McRae, B.A., RRT, CRE • Katrina Metz, RRT • Janet Philpott, RRT, CRE, CTE • Imran Satia, M.A MB, BChir (cantab), MRCP, PhD • Maria Sedeno, BEng, MM • Kim Smith, MMus, MHSc, SLP Reg. CASLPO

Organisations collaboratrices :

- Société canadienne de thoracologie (SCT)
- RESPTREC

Une initiative de



**MIEUX VIVRE AVEC UNE**  
TOUX CHRONIQUE

PAR RESPIPLUS™

Commanditaires



« Vivre avec une toux chronique est frustrant et épuisant. Mais j'ai appris à gérer mes symptômes en identifiant les facteurs déclenchants, en pratiquant des techniques de respiration et en utilisant un humidificateur la nuit. S'hydrater et se reposer suffisamment m'aide également. Ce n'est pas facile, mais avec de la persévérance et l'aide de ce module, je suis capable de surmonter ma toux et de profiter de mes activités quotidiennes. »

- David, 46