

Conseils

Soutien par des professionnels spécialisés

Un·e physiothérapie respiratoire peut vous aider à expectorer les sécrétions. En complément, des thérapeutes respiratoires peuvent vous aider.

Soutien par un·e psycho-oncologue

La toux peut être très pénible, provoquer de l'anxiété et perturber votre quotidien. Un psycho-oncologue peut vous soutenir vous et vos proches. Demandez à l'équipe soignante de vous conseiller quelqu'un.

Vous n'êtes pas seuls

La plateforme vous propose d'échanger avec d'autres personnes partageant des difficultés similaires, en ligne sur un réseau sécurisé, ou de participer à des activités en ligne ou collectives:

- «parlons cancer»

Plus d'informations à ce sujet

- «www.stop-tabac.ch», de l'aide pour arrêter de fumer
- «[cancer du poumon](#)», ligue pulmonaire



Toux

Bon à savoir

La toux est un réflexe visant à protéger et dégager les voies respiratoires. En cas d'inflammation des voies respiratoires ou des poumons, il peut être utile de tousser, pour expectorer les sécrétions.

La toux peut être aiguë (d'une durée inférieure à 3 semaines) ou chronique (durée supérieure à 8 semaines). La toux se manifeste de différentes manières :




- Sèche et éventuelle douloureuse, lorsqu'il est difficile d'expectorer le mucus
- Grasse, si le mucus peut être expectoré régulièrement

Une toux chronique peut être causée par le cancer ou par d'autres causes. Une toux chronique doit toujours être investiguée par votre médecin ou oncologue, qui, pourra vous prescrire un traitement.

Identifiez et noter les caractéristiques de votre toux pour être prêt à informer le médecin (début de l'apparition, durée, moments où elle se déclenche, toux plutôt grasse ou sèche, symptômes associés...).

Les équipes de soins palliatifs peuvent également vous aider dans la prise en charge de symptômes persistants. Demandez conseil à l'équipe soignante

Toux

Vous vous sentez...	Ou vous constatez ...	Ce que vous pouvez faire vous-même ...
	<ul style="list-style-type: none"> • Vous tousssez dans une mesure supportable • La toux ne vous limite pas dans vos activités quotidiennes 	<ul style="list-style-type: none"> • Si la toux est nouvelle, consultez votre oncologue pour en examiner la cause et si nécessaire vous prescrire un traitement, sinon prenez vos médicaments antalgiques ou sirops selon le dosage prescrit à heures régulières. <p>Si vous constatez que votre voix est étranglée ou que votre gorge est sèche :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buvez suffisamment pour hydrater la gorge et réduire la toux : 6 à 8 verres d'eau/thé/tisane par jour ou plus. • Vous pouvez boire de l'eau ou une tisane chaude avec du miel et du citron • Eviter de fumer, boire du café ou de l'alcool, qui peuvent aggraver la toux. • Essayer de respirer lentement par le nez plutôt que par la bouche
	<ul style="list-style-type: none"> • Vous tousssez souvent et fortement, ce qui vous limite dans vos activités. • La toux perturbe votre sommeil • Votre toux est traitée par votre médecin depuis plus de trois mois. 	<p>Suivez les recommandations de la case verte et :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifiez et limitez les éléments irritants pouvant déclencher la toux : pièces enfumées, poussière, air froid et sec, spray chimiques (désodorisants, parfums, insecticides...) • Vous pouvez prendre une douche chaude et humide pour apaiser les voies respiratoires et libérer les sécrétions • Vous pouvez faire de l'exercice léger pour aider à ouvrir les voies respiratoires. Evitez toutefois les activités physiques fatigantes. En cas de toux, favorisez la position assise et debout, vous pouvez également légèrement surélever votre tête de lit pour la nuit
	<ul style="list-style-type: none"> • Votre toux s'est significativement aggravée dans les dernières 24/48h, avec de la fièvre et des sécrétions épaisses jaunes ou verdâtres • Douleurs aiguës dépendantes de la respiration • Peur d'étouffer ou de perdre connaissance 	<ul style="list-style-type: none"> • Contactez l'équipe soignante ou rendez-vous aux urgences