



Fiche de soutien à l'autogestion des symptômes

Toux persistante liée à la COVID longue



Saviez-vous que...

- ✓ La toux est l'un des symptômes persistants de la COVID-19?
- ✓ La toux sèche est provoquée par une irritation au niveau des voies respiratoires et elle ne produit pas de sécrétions?
- ✓ La toux grasse permet d'expulser des sécrétions et désencombre les voies respiratoires.

Les diverses stratégies pour gérer la toux sèche :

- ✓ S'hydrater en buvant de l'eau;
- ✓ Inhaler de la vapeur;
- ✓ Utiliser une solution saline pour l'hygiène nasale afin d'éliminer les sécrétions des voies aériennes supérieures;
- ✓ Boire de l'eau chaude mélangée à du miel et du citron;
- ✓ Si vous n'avez aucun liquide à votre disposition, avaler votre salive pour calmer la toux;
- ✓ Il n'est pas recommandé de faire des exercices ou des activités physiques;
- ✓ L'arrêt tabagique peut grandement aider.

Les diverses stratégies pour gérer la toux grasse :

- ✓ S'hydrater en buvant de l'eau;
- ✓ Inhaler de la vapeur;
- ✓ L'arrêt tabagique peut grandement aider;
- ✓ Adopter des positions de drainage (ces techniques aident à déloger le mucus dans les poumons, à faire si vous n'êtes pas essoufflé ou si votre condition physique le permet).

Techniques pour gérer la toux :

1. Position de drainage postural

- ✓ Prendre une position allongée sur le côté, la tête plus basse que les épaules;
- ✓ Surélever le bas du corps avec des oreillers;
- ✓ Inspirer lentement par le nez et expirer plus longtemps par la bouche;
- ✓ Rester dans cette position 5 minutes;



- ✓ Faire ces séances une fois le matin (car il aide à dégager le mucus qui s'est accumulé pendant la nuit) et le soir (avant le coucher pour diminuer la toux nocturne).

2. Technique de toux dirigée, pour déloger les sécrétions « prêtes à expulser »

- ✓ S'asseoir dans une position confortable;
- ✓ Pencher la tête légèrement vers l'avant;
- ✓ Poser les pieds fermement au sol;
- ✓ Inspirer profondément par le nez;
- ✓ Tousser deux fois par la bouche légèrement entre-ouverte (une première fois pour faire décoller les sécrétions et une deuxième fois pour faire monter les sécrétions dans la gorge);
- ✓ Cracher les sécrétions dans un mouchoir;
- ✓ Faire une pause et répéter les étapes si le premier essai n'a pas fonctionné.

Avertissements et contre-indications en lien avec les exercices proposés :

- ✓ Ne pas faire les exercices avant ou après un repas;
- ✓ Cesser les exercices si vous ressentez des effets secondaires;
- ✓ Ne pas faire ces exercices si vous avez :
 - de la nausée;
 - des reflux gastriques;
 - du sang dans votre mucus;
 - une blessure récente à la poitrine, à la colonne vertébrale ou aux côtes;
 - une respiration sifflante;
 - ou si vous vous sentez essoufflé.

Si vous présentez les symptômes ci-contre, il est important de se référer à votre médecin avant d'entreprendre les exercices proposés.

i

Important!

- Pour les personnes ayant une prescription, suivre la posologie des médicaments pulmonaires conseillée.
- Si un bronchodilatateur vous a été prescrit, il sera plus facile d'éliminer les sécrétions si vous prenez une dose avant les exercices de toux dirigée ou de drainage postural.

Novembre 2021

Références

- Homerton University Hospital. (Mars 2021). Post COVID-19 patient information pack. p. 17-18 www.homerton.nhs.uk/download/doc/docm93jjjm4n6743.pdf?amp;ver=13452
- Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest (CISSS de la Montérégie-Ouest). 2021. Fiches d'autogestion des symptômes de la COVID longue. <https://santemonteregie.qc.ca/ouest/fiches-dautogestion-des-symptomes-de-la-covid-longue>