

Les Maux de Gorge

Pour soulager le mal de gorge

2011 rev.

Qu'est-ce qui cause les maux de gorge?

Le mal de gorge, ou pharyngite, est une inflammation du pharynx (l'arrière de la gorge entre les amygdales et le larynx). Il existe de multiples causes aux maux de gorge, y compris les virus (notamment ceux qui causent le rhume ou la mononucléose), les levures et les bactéries (comme celles qui causent la pharyngite à streptocoque). D'autres facteurs peuvent aussi provoquer des maux de gorge, notamment le tabac, la pollution, l'alcool, la fièvre des foins et les allergies aux animaux, au pollen et à la moisissure. Les virus sont la cause la plus fréquente de la pharyngite (mal de gorge).

Qu'est-ce que l'amygdalite?

L'amygdalite est une inflammation des amygdales. Vos amygdales sont situées en arrière de la langue, de chaque côté de la gorge. L'amygdalite fait enfler vos amygdales et peut entraîner les maux de gorge et d'autres symptômes. Elle est habituellement causée par une infection bactérienne, mais parfois aussi par un virus. Les symptômes d'une pharyngite à streptocoque et d'une amygdalite sont souvent semblables.

Si je fais une amygdalite, est-ce que j'aurai besoin d'une amygdalectomie?

L'amygdalectomie est une intervention chirurgicale qui consiste à enlever les amygdales. La plupart des gens qui ont une amygdalite n'ont pas besoin de chirurgie. Si vous souffrez trop souvent d'inflammations des amygdales ou si elles sont trop grosses et qu'elles vous empêchent de bien respirer et d'avaler, votre médecin vous conseillera peut-être une amygdalectomie.

Qu'est-ce qu'une pharyngite à streptocoque?

La pharyngite à streptocoque est causée par une variété de bactéries dénommée streptocoque. La douleur de cette infection ressemble souvent à celle des maux de gorge causés par d'autres bactéries ou virus. La différence importante des infections à streptocoque, c'est que si elles ne sont pas traitées, elles peuvent parfois causer une inflammation rénale ou un rhumatisme articulaire. Le rhumatisme articulaire peut provoquer des éruptions

cutanées, l'inflammation des articulations et dans les cas très graves, endommager les valves du cœur et les autres organes du corps. Prendre des antibiotiques pendant 10 jours permet de prévenir cette complication.

Symptômes de l'amygdalite ou de la pharyngite à streptocoque

- Gorge rouge et douloureuse
- Fièvre
- Maux de tête
- Vomissements (habituellement chez les enfants souffrant de pharyngite à streptocoque)
- Taches blanches dans la gorge ou sur les amygdales
- Douleur lorsque vous avalez
- Amygdales enflées et rouges
- Ganglions enflés et douloureux de la mâchoire ou la gorge
- Douleur abdominale (habituellement chez l'enfant)

Qu'est-ce que la mononucléose?

La mononucléose (mono) est causée par le virus Epstein-Barr. Le mal de gorge qui peut durer de une à quatre semaines est l'un des principaux signes de la mono. Il y en a d'autres : présence de ganglions dans le cou, aux aisselles et aux aines, fièvre et frissons, maux de tête, problèmes respiratoires, taches blanchâtres sur les amygdales et sensation de fatigue.

En quoi l'infection bactérienne diffère-t-elle d'une infection virale?

En général, la toux et l'écoulement nasal sont plus fréquents dans les infections virales. Mais il est très difficile de faire la différence entre une infection virale et une infection bactérienne. Votre médecin peut effectuer des tests pour trouver la cause de votre mal de gorge.

Quels tests peuvent identifier la cause de mon mal de gorge?

Votre médecin peut effectuer rapidement un test de dépistage du streptocoque, une culture de gorge ou les deux. Le test de dépistage donnera rapidement les résultats

(souvent en moins de 15 minutes). Mais le test ne dira pas si votre mal de gorge est causé par une bactérie autre que le streptocoque ou s'il est causé par un virus. Les résultats de la culture de gorge sont plus lents – entre 24 et 48 heures – mais ils sont plus précis. Si votre médecin pense que vous avez une mono, il vous prescrira probablement une analyse sanguine.

Comment traiter un mal de gorge causé par une bactérie?

Si votre mal de gorge est causé par un streptocoque, votre médecin de famille vous prescrira possiblement un antibiotique appelé pénicilline à prendre par la bouche pendant 10 jours. Si vous êtes allergique à la pénicilline, il pourra vous prescrire un autre antibiotique, comme l'érythromycine. Si votre médecin vous prescrit un antibiotique, vous commencerez probablement à vous sentir mieux en quelques jours, mais assurez-vous de prendre toute la quantité prescrite. C'est le seul moyen de vous assurer que l'infection ne revienne pas ou ne vous cause pas d'autres problèmes. Cela permet aussi de prévenir la résistance aux antibiotiques.

Comment traiter un mal de gorge causé par un virus?

Si votre mal de gorge est causé par un virus, les antibiotiques sont inutiles. Dans ce cas, il faudra prendre votre mal en patience. Les symptômes disparaîtront dès que votre organisme aura éliminé le virus. La plupart des symptômes causés par un virus de type « rhume » persisteront de sept à dix jours.

Les symptômes de la mono peuvent durer quatre semaines et plus. Si vous avez une mono, votre médecin vous demandera probablement de prendre du repos et de réduire votre niveau d'activité physique (et d'éviter les sports de contact afin de protéger votre rate si son volume augmente temporairement). Pour soulager vos maux de tête, vos maux de gorge, la fièvre et autres malaises, vous pouvez prendre de l'acétaminophène (Tylenol) ou de l'ibuprofène (Advil ou Motrin) ou du naproxène (Aleve).

Pour soulager le mal de gorge

Les suggestions suivantes peuvent vous aider à soulager votre mal de gorge.

- Prenez de l'acétaminophène (Tylenol) ou de l'ibuprofène (Motrin) pour soulager la douleur. Il ne faut jamais administrer d'aspirine aux enfants. L'aspirine peut causer une maladie grave appelée syndrome de Reye lorsqu'elle est administrée à des enfants de moins de 18 ans.
- Gargarisez-vous avec de l'eau salée tiède (1 cuillerée à thé de sel dans une tasse d'eau).
- Sucez des pastilles pour le mal de gorge (faibles en sucre).
- Mangez des aliments de consistance molle.
- Mangez des desserts glacés, par exemple des Popsicles.
- Utilisez un humidificateur dans votre chambre et dans les pièces où vous passez beaucoup de temps.
- Buvez beaucoup de liquide afin de maintenir votre gorge lubrifiée et prévenir la déshydratation.

Comment puis-je éviter d'attraper ou de transmettre un mal de gorge?

Pour éviter d'attraper ou de transmettre les bactéries ou les virus associés au mal de gorge, lavez-vous les mains régulièrement, évitez de vous toucher les yeux ou la bouche et couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez.

Que faire si les maux de gorge sont causés par des allergies?

Si votre mal de gorge est le symptôme de la fièvre des foins ou d'autres allergies, votre médecin peut vous aider à trouver des moyens d'éviter les facteurs qui déclenchent vos allergies. Vous devrez peut-être prendre des médicaments contre les allergies.

Références:

1. Chiappini E, Regoli M, Bonsignori F, Sollai S, Parretti A, Galli L, de Martino M. Analysis of different recommendations from international guidelines for the management of acute pharyngitis in adults and children. *Clin Ther.* 2011 Jan; 33(1):48-58.
2. Wessels MR. Streptococcal pharyngitis. Clinical practice. *N Engl J Med.* 2011 Feb 17;364(7):648-55.
3. Keith T, Saxena S, Murray J, Sharland M. Risk-benefit analysis of restricting antimicrobial prescribing in children: what do we really know? *Curr Opin Infect Dis.* 2010 Jun;23(3):242-8.

THE COLLEGE OF
FAMILY PHYSICIANS
OF CANADA



LE COLLÈGE DES
MÉDECINS DE FAMILLE
DU CANADA

Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des plus importants groupes médicaux au pays, est déterminé à maintenir et à promouvoir des normes élevées pour les médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus, complets et globaux à toute la population, quel que soit l'âge. Pour de plus amples renseignements, visitez le site web du CMFC <http://www.cfpc.ca>.

Ces renseignements éducatifs ont été élaborés et adaptés par le Collège des médecins de famille du Canada à partir de documents créés par l'American Academy of Family Physicians, avec sa permission. Les renseignements sont revus et mis à jour régulièrement par des médecins de famille membres du Comité sur l'éducation des patients du CMFC, qui s'appuient sur la littérature médicale fondée sur les données probantes. Des pages peuvent être reproduites à des fins éducatives, à but non lucratif seulement. Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative de la Banque Scotia à la Fondation pour la recherche et l'éducation.

