



Mal de gorge aigu

🕒 paru le 01/04/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Ce guide-patient traite du mal de gorge aigu causé par une infection et qui ne se prolonge pas au-delà de 7 à 10 jours. Dans la majorité des cas, le germe responsable est un virus. Parfois, il s'agit d'une bactérie, telle que le streptocoque. Le mal de gorge aigu est très fréquent.

En cas d'infection de la gorge, ce sont principalement les muqueuses qui sont touchées ; en cas d'infection des amygdales, ce sont ces dernières qui sont atteintes. Si une infection des amygdales prend de l'ampleur, un abcès peut se développer.

Le mal de gorge, dans environ 30 % des cas, n'est pas dû à une infection. Les autres causes possibles sont le reflux, les médicaments, l'irritation par certaines substances (par exemple le tabagisme), une allergie... Ce guide-patient ne traite pas de ce type de mal de gorge.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin vous posera des questions sur les éléments suivants :

- Depuis combien de temps les symptômes sont-ils présents ?
- Comment la douleur évolue-t-elle ?
- Y a-t-il d'autres personnes de votre entourage qui ont mal à la gorge ?
- Vous sentez-vous mal ou avez-vous de la fièvre ?
- Avez-vous du mal à avaler votre salive ?
- Avez-vous d'autres symptômes au niveau de la gorge, du nez et des oreilles ?

Le médecin regardera votre bouche pour voir à quel point la gorge est enflammée. Il prendra votre température, et il examinera et palpera votre cou et votre gorge.

Si le médecin suspecte une mononucléose, il palpera aussi d'autres endroits où se trouvent des ganglions, comme les plis de l'aîne et les aisselles. Il examinera également votre ventre pour vérifier si le foie et/ou la rate ne sont pas gonflés.

Pour le médecin, il est également important de distinguer une infection grave de la gorge de celle qui ne l'est pas. Parmi les formes graves, citons l'abcès, l'[épiglottite](#), une affection maligne...

Que pouvez-vous faire ?

En cas de mal de gorge sans symptômes d'alerte (donc sans fièvre élevée, sans difficultés à respirer, sans difficultés importantes pour avaler), vous pouvez être rassuré et prendre un antidouleur à base de paracétamol et attendre quelques jours. Dans la plupart des cas, le mal de gorge disparaît spontanément en 7 à 10 jours, même en cas d'infection à streptocoques.

Vous pouvez essayer de soulager les symptômes en :

- buvant régulièrement, ou en suçant des pastilles,
- vous reposant suffisamment,
- mangeant des aliments mous et en évitant les boissons acides,
- vous rinçant la bouche avec une solution saline physiologique.

Une bonne hygiène des mains est importante pour éviter la transmission des germes contagieux (par exemple se laver régulièrement les mains).

Si vous prenez des corticoïdes par inhalation (puffs pour l'asthme ou une BPCO), une infection par des champignons (mycose) peut se développer et provoquer un mal de gorge. Pour éviter cela, vous pouvez, après l'inhalation, vous rincer la bouche avec de l'eau que vous crachez ensuite.

Il est conseillé aux groupes à risque suivants de consulter un médecin :

- Les personnes sous chimiothérapie ou radiothérapie ;
- Les personnes atteintes de rhumatisme ;
- Les personnes dont le système immunitaire est affaibli, par exemple suite à l'infection par le VIH, des troubles immunitaires, l'alcoolisme, la consommation de drogues par voie intraveineuse, le diabète...
- Les personnes vivant en communauté fermée où sévit une infection bactérienne à streptocoques ;
- Les personnes qui ont récemment subi une intervention chirurgicale pour une prothèse.

Que peut faire le pharmacien ?

Le pharmacien peut vous donner des antidouleurs : le paracétamol de préférence, mais l'ibuprofène est également possible. L'ibuprofène ne soulage pas seulement la douleur, mais a aussi un effet anti-inflammatoire.

Vous ne pouvez pas prendre d'ibuprofène si vous développez facilement des symptômes gastro-intestinaux (par exemple ulcère de l'estomac ou saignements de l'estomac), en cas de risque de déshydratation ou en association avec certains médicaments. Les anti-inflammatoires de ce type ne peuvent pas non plus être utilisés pendant la grossesse. Chez les enfants de moins de 12 ans qui ont une infection virale, on évitera de donner de l'aspirine à cause des complications possibles ; elles sont rares mais peuvent être graves.

On n'a pas de suffisamment de preuves de l'efficacité des comprimés à sucer et fondants, des sprays pour la gorge ou des bains de bouche en cas de mal de gorge. Ces produits contiennent des substances telles que l'ambroxol, la chlorhexidine, la lidocaïne, le cétrimide, le tyrothricine... Cela vaut aussi pour les médicaments à base d'échinacées. Les comprimés à sucer contenant des anti-inflammatoires (flurbiprofène) ne constituent pas le premier choix parce qu'ils agissent non seulement au niveau de la gorge, mais aussi dans le reste du corps.

Que peut faire le médecin ?

Dans la plupart des cas, le médecin ne prescrira pas d'antibiotiques, mais principalement des antidouleurs ; les médicaments sous la forme de paracétamol ont la préférence, éventuellement combinés avec des anti-inflammatoires (par exemple l'ibuprofène).

Le médecin prescrira des antibiotiques si vous faites partie d'un groupe à risque. Le médecin prescrira aussi un antibiotique pour une infection de la gorge due à un streptocoque si le patient vit dans une communauté fermée, comme une institution pour personnes ayant un handicap mental. Cela en raison du risque de contamination des autres résidents qui vivent en contact étroit avec le patient.

Des antibiotiques peuvent être envisagés si vos activités quotidiennes sont fortement limitées parce que vous êtes gravement malade, que vous avez très mal à la gorge et que vous avez de grandes difficultés à avaler. Si un antibiotique est prescrit, c'est généralement le céfadroxil.

Si le médecin suspecte des complications, comme un abcès avec déplacement éventuel de la luette, il vous enverra à l'hôpital.

Si vous faites au moins sept infections de la gorge graves qui impliquent les amygdales ou cinq en deux années de suite, vous pouvez éventuellement envisager de vous faire enlever les amygdales. Demandez conseil au médecin.

En savoir plus ?

- [Hygiène des mains – SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
- [Prendre un médicament en cas de désir d'enfant, de grossesse ou d'allaitement ? – AFMPS – Agence Fédérale des Médicaments et Produits de Santé](#)
- [Paracétamol – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Anti-inflammatoires non-stéroïdiens – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Ibuprofène – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Céfadroxil – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Comprimés à sucer pour la gorge – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Sources

- www.ebpnet.be
- [BAPCO](#)