

# PHARMACIE GODFROY

Notre conseil :

## LE MAL DE GORGE

### Nos conseils

#### A SAVOIR

Les maux de gorge sont dus à une inflammation locale. Selon leur localisation, il s'agit classiquement d'une pharyngite (au niveau de la gorge) ou d'une angine (qui atteint aussi les amygdales). Le plus souvent, ils sont causés par un virus.

#### En pratique :

En pratique

Pour soulager la douleur, vous pouvez associer :

► Un anti-douleur

En l'absence de contre-indications, prenez du paracétamol ou de l'ibuprofène en respectant les doses usuelles.

► Un médicament qui lutte contre l'inflammation locale

Ces « anti-oedémateux » (qui évitent le gonflement) existent sous forme de comprimés à avaler.

► Un traitement local

• Un collutoire :

En cas de douleurs intenses (ils imprègnent mieux les amygdales).

Ils sont antiseptiques et/ou anesthésiques (soulagement immédiat).

. Les pastilles

Elles sont plus faciles à employer.

Vous pouvez les associer à un collutoire.

Elles contiennent un antiseptique et/ou un anesthésique local.

En cas d'extinction de voix, préférez des pastilles contenant un anti-inflammatoire.

#### Pensez homéopathie :

Belladonna 5 CH et Mercurius solubilis 5 CH, 3 granules de chaque toutes les 2 heures. A espacer suivant l'amélioration.



Pierre-Henri GODFROY

137 rue de Courcelles 51100 Reims

Tél: 03.26.47.26.40 – Fax : 03.26.88.26.88

Lun Vend 9h-12h30 / 14h-19h et Samedi 9h-12h30 / 14h-17h

# PHARMACIE GODFROY

Notre conseil :

## LE MAL DE GORGE

### Nos conseils

#### Adoptez les bons réflexes :

- Prenez les pastilles ou collutoires contenant un anesthésique après les repas pour ne pas être gêné pour avaler les aliments.
- N'échangez pas votre collutoire (risque de contagion).
- Evitez les plats acides (vinaigre, citron), épicés ou très salés (chips...).
- Préférez les aliments liquides pour mieux déglutir.
- Hydrater votre gorge : Buvez beaucoup, préférez les boissons sucrées au miel. Faites des inhalations à base d'huiles essentielles de pin, d'eucalyptus. Humidifiez l'air (humidificateur, bol d'eau sur les radiateurs...). Ne chauffez pas trop. Sucez des bonbons (sans sucre si vous êtes diabétique).

#### Mal de gorge

- ✓ 1 goutte d'arbre à thé
- ✓ 1 goutte de menthe poivrée
- ✓ 1 goutte de pin sylvestre

Mettez ces 3 gouttes d'huiles essentielles sur une cuillère à café de miel et laissez fondre dans une infusion de thym. Buvez lentement.

Pressez un citron dans un bol de thé bien chaud, ajoutez-y du miel et vous avez un remède efficace contre le mal de gorge



+ de P'tits Trucs :  
[comment-economiser.fr](http://comment-economiser.fr)

- Fuyez les ambiances enfumées, et bien sûr, ne fumez pas ! (Les substituts nicotiniques peuvent vous aider).
- Ménagez votre voix : en cas d'enrouement surtout, ne criez pas, ne forcez pas votre voix et maintenez votre cou au chaud avec un foulard.

#### Quand consulter le médecin :

- Si la douleur s'accompagne d'une fièvre importante (> 38,5°) depuis plus de 2 jours ou d'une difficulté à avaler ou de vertiges.
- Si la douleur persiste malgré le traitement.
- Si vous sentez des ganglions dans le cou ou si vos amygdales sont fortement gonflées avec éventuellement des points blancs en surface.

Source Newsmed

Pierre-Henri GODFROY  
137 rue de Courcelles 51100 Reims  
Tél: 03.26.47.26.40 – Fax : 03.26.88.26.88  
Lun Vend 9h-12h30 / 14h-19h et Samedi 9h-12h30 / 14h-17h