Mon enfant tousse



La toux est un réflexe de défense : elle nettoie les voies respiratoires. Le plus souvent liée à un rhume, elle disparaît en quelques jours à quelques semaines. On soigne **le confort**, pas la toux à tout prix.

1 – J'observe | 2 – J'agis | 3 – Je surveille | 4 – Recommandation de mon pharmacien

1 J'observe

a **Toux sèche** (irritante, souvent la nuit) ou **toux grasse** (glaires) : la toux grasse est utile, elle évacue les sécrétions.

b Je regarde s'il a le **nez qui coule**, de la fièvre, et s'il **respire normalement**.

c Toux brutale en mangeant ou en jouant avec un petit objet : penser à une **fausse route**.

Bien écouter la toux

Rauque	« Aboyante » : souvent une laryngite, à faire voir.
Sifflante	La respiration siffle : à faire voir.
En quintes	Longues quintes, surtout chez le bébé : à faire voir.

⚠ **Toux soudaine avec étouffement, respiration difficile ou lèvres bleues :** j'appelle **immédiatement le SAMU**.

2 J'agis

Nez propre
Lavage au sérum physiologique : la toux vient souvent du nez.

Il boit souvent
Des boissons régulières, tout au long de la journée.

Air sain
Chambre aérée, jamais de tabac à la maison.

Miel après 1 an
Une petite cuillère peut apaiser la toux.

Et les sirops ?

- **Avant 2 ans : jamais de sirop** contre la toux, sèche ou grasse.
- Après 2 ans : seulement **sur conseil** d'un médecin ou d'un pharmacien, sur une courte durée.
- Toux grasse : **pas de sirop qui bloque la toux**, il empêcherait d'évacuer les glaires.
- La **codéine** est contre-indiquée avant 12 ans.

À ne pas faire

✕ Pas de camphre ni menthol (frictions, suppositoires) avant 30 mois.

✕ Pas d'inhalation d'eau chaude (risque de brûlure).

✕ Pas de miel avant 1 an.

Suite au verso : 3 – Je surveille et 4 – Recommandation de mon pharmacien →

3 Je surveille

Je surveille **sa respiration**, son sommeil et s'il mange bien. Une toux de rhume diminue progressivement.

VERT · Je surveille à la maison

- La toux diminue petit à petit.
- Il dort, mange et joue.
- Il respire sans gêne.

→ **Confort et patience.**

ORANGE · Je consulte dans la journée

- Toux qui dure **plus de 3 semaines**.
- Fièvre plus de 3 jours.
- Toux qui l'empêche de dormir.
- Toux rauque ou sifflante.
- Bébé de moins de 3 mois qui tousse.

ROUGE · Je consulte en urgence

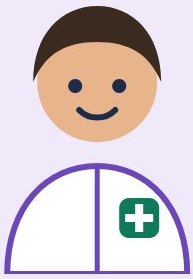
- Il respire **vite**, se creuse entre les côtes.
- Lèvres bleues, pauses respiratoires.
- Bébé qui refuse de boire.
- Quintes qui le font devenir rouge ou bleu.
- Étouffement brutal (objet avalé).

Mon carnet de surveillance

Poids de mon enfant : _____ kg (pesé le ___/___)

Jour / nuit	Type de toux	Température	Respire bien ? Mange ?

4 Recommandation de mon pharmacien



« La toux est un symptôme : on soigne d'abord la cause et le confort. »

- Bébé enrhumé : il dort **sur le dos, à plat**, sans coussin pour le surélever.
- Vérifiez que les **vaccins (coqueluche)** sont à jour, pour l'enfant et son entourage.
- **Zéro tabac** autour de l'enfant, même sur le balcon ou en voiture.
- Un **sirop pour adulte** n'est jamais adapté à un enfant.
- Toux qui dure ? **Mon pharmacien m'oriente** vers le médecin si besoin.

Numéros utiles en Tunisie

190 SAMU — urgence médicale

198 Protection civile

Mon médecin : _____

Ma pharmacie : _____

Sources

Santé.fr (Service public d'information en santé), « Toux de l'enfant », 2025 · VIDAL, traitements de la toux de l'enfant · ANSM, contre-indication des mucolytiques avant 2 ans et des dérivés terpéniques · La Revue du Praticien, toux aiguë de l'enfant (miel). · Contre-vérification Vera Health, novembre 2026.

Relu et validé par : Rédaction ConseilPharma · Novembre 2026

Cette fiche informe et ne remplace pas l'avis d'un médecin.

Scannez : la fiche en ligne