

**Définition:**

Le mal de gorge est une inflammation des muqueuses de la gorge.

Les douleurs peuvent aller de la simple irritation avec une sensation de picotements et une gêne en avalant, à des douleurs rendant difficile la prise d'aliments et de boissons.

Ces signes s'accompagnent souvent d'autres symptômes: nez qui coule, toux, enrouement, fièvre, maux de tête.

Dans certains cas, un gonflement des ganglions du cou est possible ainsi que des difficultés respiratoires.

**Causes:**

Les maux de gorge sont le plus souvent dus à un simple refroidissement, avec une inflammation simultanée des muqueuses du nez (rhinite) et de la gorge (pharyngite) due à un virus.

Cependant d'autres causes peuvent être possibles

- une angine peut être à l'origine des douleurs
- l'inhalation d'un air trop sec, de poussières ou de fumées de tabac
- le fait d'avoir trop crié ou trop parlé
- certains problèmes digestifs (reflux gastriques)

**Complications éventuelles:**

Une angine d'origine bactérienne non traitée peut se compliquer d'une maladie cardiaque, rénale ou rhumatismale.

En l'absence de traitement, une angine peut aboutir à la formation d'un abcès au niveau de la gorge (phlegmon).

**Conseils face à des maux de gorge:**

- En cas de simples picotements, des pastilles contenant du miel peuvent suffire.
- Boire beaucoup (2 l d'eau par jour).
- En cas de fortes douleurs en avalant, ne prendre que des aliments liquides ou mixés.
- Privilégier les aliments froids tels que la glace, boissons fraîches.
- Éviter les produits acides et les aliments trop salés.
- Arrêter de fumer.
- Éviter les lieux enfumés ou surchauffés.
- En cas d'enrouement, ne pas forcer sa voix.

**Le traitement des maux de gorge:**

Le traitement est essentiellement local.

Il se présente soit sous forme de spray à vaporiser dans la gorge, de pastilles ou de comprimés à sucer. Ces produits contiennent généralement des antiseptiques et/ou des anesthésiques locaux qui ont une action antidouleur.

**Quand faut-il consulter un médecin ?**

- Si les maux de gorge s'accompagnent d'une forte fièvre, de difficultés respiratoires, de maux d'oreilles.
- Si subsiste un enrouement tenace.
- Si les douleurs ne s'estompent pas après quelques jours de traitement.