

Les bronchites aiguës des adultes : généralement sans gravité

Chez des adultes en bonne santé, la bronchite aiguë guérit souvent en 7 à 10 jours, avec ou sans médicament.

Un diagnostic souvent simple

- La bronchite aiguë se traduit par une toux, avec souvent des crachats, parfois de la fièvre (les premiers jours) et une gêne ou des sifflements respiratoires. C'est une maladie banale et généralement sans gravité.
- Une consultation est utile, notamment pour faire la différence avec une pneumonie. Le médecin y parvient souvent à l'aide de quelques questions et d'un examen corporel comprenant l'auscultation (écoute) des poumons, mais une radiographie pulmonaire est parfois utile.
- Avec ou sans médicament, la toux s'arrête généralement en 7 jours à 10 jours, et la bronchite guérit sans complication. Parfois, la toux persiste. Si du sang apparaît dans les crachats ou si la toux dure plus de 3 semaines, mieux vaut consulter à nouveau.
- Pour éviter de contaminer l'entourage, il est préférable de se couvrir la bouche lors des accès de toux, de se laver souvent les mains et de porter un masque au contact des personnes fragiles ou des nourrissons.

Les antibiotiques peu efficaces

- La plupart des bronchites sont dues à des virus, sur lesquels les antibiotiques n'ont pas d'efficacité.
- De nombreuses expérimentations ont comparé l'évolution de la bronchite aiguë avec ou sans traitement antibiotique chez des adultes en bonne santé. Les antibiotiques ont réduit la durée de la toux d'environ une demi-journée en moyenne, et n'ont pas diminué les (faibles) risques de complication. Les antibiotiques n'ont pas été plus efficaces chez les fumeurs que chez les non-fumeurs.

- L'utilisation des antibiotiques est à l'origine d'effets indésirables chez près d'une personne sur 5 : le plus souvent des troubles digestifs (diarrhées, nausées, vomissements). Dans de rares cas, leurs effets indésirables mettent la vie en jeu. D'autre part, l'utilisation d'antibiotiques contribue au développement de bactéries qui résistent aux antibiotiques.

Les médicaments de la toux décevants

- La toux est utile. Elle contribue à évacuer les sécrétions qui piègent les poussières et les microbes descendant vers les poumons.
- L'efficacité des médicaments "antitussifs", parfois promus contre la toux "sèche", n'est pas clairement démontrée. Elle est au mieux faible. Les effets indésirables de ces médicaments sont parfois graves.
- Les médicaments "fluidifiants", parfois promus contre les toux "grasses" ou "productives", n'ont pas d'efficacité démontrée sur la toux. Ils ont des effets indésirables digestifs et provoquent parfois des réactions allergiques.
- Sauf cas particulier, les médicaments de l'asthme ne soulagent pas les symptômes de la bronchite aiguë.

Quelques moyens simples pour se traiter

- En cas de fièvre ou de douleurs, le *paracétamol* est, en général, le médicament de choix. L'utilisation d'un anti-inflammatoire (*ibuprofène* ou autre) est à réserver aux cas où le *paracétamol* n'est pas suffisamment efficace.
- Le tabac est connu pour irriter les bronches. Mieux vaut arrêter de fumer.
- L'eau, des sirops aux fruits, des boissons chaudes, du miel, du citron ou des confiseries semblent soulager un peu la toux, et ils ont peu d'effets indésirables.

©Prescrire - octobre 2016

Sources • "Bronchite aiguë chez un adulte" Premiers Choix Prescrire, actualisation avril 2016 : 5 pages.