

INFORMATION PATIENT · OREILLE, NEZ, GORGE ET ŒIL

Angine et mal de gorge

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences avec un mal de gorge. Le médecin vous a examiné(e) et pense que vous avez une angine (amygdalite) ou une infection de la gorge. Vous allez assez bien pour rentrer chez vous. Cette fiche explique comment soulager vos symptômes et quand revenir.

De quoi s'agit-il ?

L'angine (amygdalite) est une infection des amygdales, les deux masses au fond de votre gorge. Elle provoque un mal de gorge, une douleur en avalant, de la fièvre et parfois des ganglions gonflés dans le cou. La plupart des maux de gorge sont causés par des virus et guérissent tout seuls en une semaine environ. Les antibiotiques n'aident que dans certaines infections bactériennes, votre médecin peut donc ne pas en prescrire.

Prendre soin de soi à la maison

- Buvez beaucoup de liquides, même si avaler fait mal. Les boissons fraîches et les glaces à l'eau peuvent apaiser votre gorge.
- Mangez des aliments mous faciles à avaler, comme de la soupe, du yaourt ou de la bouillie.
- Faites des gargarismes à l'eau tiède salée plusieurs fois par jour. Ne l'avalez pas.
- Reposez-vous, et restez à la maison, loin du travail ou de l'école, jusqu'à ce que la fièvre soit partie et que vous vous sentiez mieux.
- Lavez-vous souvent les mains et ne partagez pas verres ou couverts, pour éviter de propager l'infection.
- Ne fumez pas, et évitez les endroits enfumés.

Médicaments

- Le paracétamol peut aider contre la douleur et la fièvre, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- L'ibuprofène peut aussi aider, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Évitez-le en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse.
- Les pastilles ou les sprays pour la gorge vendus en pharmacie peuvent soulager la douleur.
- Si on vous a donné des antibiotiques, prenez le traitement jusqu'au bout comme votre médecin vous l'a dit, même si vous vous sentez mieux.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si vous n'allez pas mieux après 1 semaine.
- Consultez votre médecin si vous avez des angines plusieurs fois par an.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Difficulté à respirer, ou respiration bruyante**
- **Vous ne pouvez pas avaler votre salive, ou vous bavez**
- **Vous ne pouvez pas ouvrir complètement la bouche, ou un côté de votre gorge est très gonflé**
- **Votre voix semble étouffée, comme si vous aviez quelque chose de chaud dans la bouche**
- **Vous n'arrivez pas à boire assez et vous urinez très peu**
- **Une raideur de la nuque, une éruption cutanée qui ne disparaît pas quand on appuie dessus, ou une grande somnolence**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.