



Mal de gorge

Le mal de gorge est causé par un microbe (virus ou bactérie). La plupart des personnes guérissent seules (par elles-mêmes).

Quels sont les signes et symptômes possibles d'un mal de gorge?

- Douleur à la gorge de légère à forte
 - Douleur qui peut aller jusqu'aux oreilles, elle peut empirer lorsque vous avalez
- Rougeur et enflure de la gorge avec ou sans petits points blancs
- Perte de la voix
- Perte d'appétit
- Température en haut de 38 °C ou 100,4 °F
 - La température rectale (par les fesses) est la plus fiable
- Bosses au niveau du cou



Image de vecteurs libres sur Freepik

Comment vous soigner?

- Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour : évitez le café, l'alcool et les jus d'agrumes
- Donnez le sein plus souvent, pour les bébés allaités
- Laissez fondre des glaçons ou des pastilles dans la bouche, sauf chez les enfants de moins de 4 ans
- Mangez des aliments froids et mous (yogourt, crème glacée, compote, etc.)
- Rincez-vous la gorge avec de l'eau tiède salée et crachez-la par la suite :
 - Recette : ½ cuillère à thé de sel dans 1 tasse d'eau tiède (250 ml)
- Fumez ou vapotez moins



Image de inventsolutions sur Freepik

| Adulte | Enfant |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Prenez du Tylenol^{MD} ou Advil^{MD}/Motrin^{MD} pour soulager la douleur | <ul style="list-style-type: none"> • Donnez-lui du Tylenol^{MD}/Tempra^{MD} s'il a plus de 3 mois • Donnez-lui du Motrin^{MD}/Advil^{MD} s'il a plus de 6 mois <p style="text-align: center;">ATTENTION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne donnez jamais d'Aspirine^{MD} à un enfant ou à un adolescent |

 Image de mamewmy sur Freepik

Est-ce que vous pouvez donner le mal de gorge à votre entourage?

Oui, vous pouvez donner le microbe de votre mal de gorge aux autres.

Comment pouvez-vous éviter de donner le mal de gorge aux autres?

- Lavez-vous souvent les mains, surtout après vous être mouché
- Jetez tout de suite les mouchoirs à la poubelle
- Évitez d'aller dans les lieux publics (épicerie, cinéma, centre d'achat), sinon portez un masque
- Lavez votre environnement (comptoirs, bureaux, poignées, etc.)
- Évitez de toucher votre visage et votre bouche avec vos mains

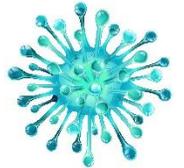


Image de brgfx sur Freepik

Que devez-vous faire si vos signes et symptômes de mal de gorge empirent?

- Rendez-vous sur le site Web ClicSanté (<https://portal3.clicsante.ca/>)
- Appelez Info-Santé au 811
- Allez voir votre pharmacien
- Allez voir votre médecin de famille ou votre infirmière praticienne spécialisée (IPS)
Si vous n'avez pas de médecin de famille, utilisez le guichet d'accès à la première ligne (GAP)
 - GAP numérique : <https://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr>
 - GAP téléphonique : Info-Santé 811, option 3

Alternatives à
l'urgence



Direction des soins infirmiers, volet pratiques professionnelles et développement clinique
Mai 2024