

# Mucus dans la gorge : que peut-on faire ?



*Le mucus dans la gorge peut être produit par une allergie ou une maladie. Mais il peut aussi tout simplement s'agir d'une réponse à une habitude toxique. Découvrez avec nous comment y remédier !*

Le mucus dans la gorge est un symptôme très fréquent et gênant, surtout en automne et en hiver. C'est une situation qui, normalement, est temporaire, même si elle peut en venir à irriter la gorge.

La production de mucus est un mécanisme de défense de notre système immunitaire. Cela nous permet de nous protéger des bactéries et des micro-organismes qui nous attaquent. De fait, c'est une réponse très fréquente.

Curieusement, le mucus dans la gorge peut apparaître pour diverses causes allant du tabagisme à une allergie commune.

Cependant, même s'il s'agit de quelque chose de très gênant qui arrive à presque tout le monde, rares sont ceux qui savent comment y remédier.

Ainsi, dans cet article, nous vous expliquons les principales raisons pour lesquelles vous pouvez avoir du mucus dans la gorge. Nous partageons aussi avec vous quelques manières simples d'y remédier. Continuez donc votre lecture !

## **Pourquoi le mucus dans la gorge se produit-il ?**

Comme nous l'avons mentionné, le mucus dans la gorge peut être dû à diverses causes. Généralement, sa présence s'explique avant tout par un écoulement dans l'arrière-nez. Autrement dit il se produit une accumulation de mucus dans le nez qui finit par descendre jusque dans la gorge.

L'écoulement dans l'arrière-nez se produit dans des situations telles que la rhinite ou la sinusite. La rhinite est une inflammation de la muqueuse du nez, qui peut être allergique ou non allergique. Par exemple, il est très fréquent que cela arrive aux personnes allergiques au pollen ou enrhumées.



La sinusite, elle, est une inflammation de la muqueuse des sinus paranasaux. Il s'agit de cavités qui se trouvent dans notre crâne, près des fosses nasales. Lorsque se produit une infection causée par un virus ou une bactérie, généralement, du mucus est produit dans la gorge.

D'autre part, le mucus dans la gorge peut s'expliquer par une déviation de la cloison nasale. Cette situation est très fréquente, de même que les processus allergiques ou le tabagisme.

Oui, le fait de fumer est une des principales causes du mucus dans la gorge. Cela est dû au fait que le tabac est une substance toxique qui irrite continuellement notre muqueuse respiratoire. Ainsi, si cela vous arrive, il est essentiel que vous arrêtiez de fumer.

Enfin, il est important de souligner que tout type d'infection peut causer la production de mucus dans la gorge. Les plus communes sont les amygdalites, les pharyngites, voire même les

bronchites. Le corps répond en produisant du mucus pour empêcher que le micro-organisme ne prolifère et n'intensifie l'infection.

## **Que peut-on faire pour réduire la production de mucus dans la gorge ?**

Si vous voulez réduire la production de mucus dans votre gorge, rien ne sert d'avoir recours à des médicaments. Il existe une série de mesures très simples qui peuvent vous aider à soulager les symptômes ainsi qu'à les éliminer :

- Tentez de rester dans un environnement humide : pour ce faire, vous pouvez essayer l'humidificateur d'air ou passer du temps près de la mer
- Buvez beaucoup de liquide



- Essayez de faire des gargarismes avec de l'eau et du sel : cela aide à décoller légèrement le mucus de la gorge.

Vous pouvez aussi utiliser des gouttes pour le nez

- aérez bien votre maison, votre appartement ou le lieu où vous vous trouvez : vous pouvez aussi essayer d'aller balader dans des lieux peu contaminés, éloignés du trafic et de la fumée
- éliminez la cigarette, puisque c'est un irritant et une des causes principales de ce mucus.

Autre recommandation : lorsque vous dormez, gardez votre tête assez relevée. Pour cela, vous pouvez utiliser deux oreillers, par exemple. Ainsi, vous éviterez que le mucus ne s'accumule dans la zone de la gorge.

## Conclusion

Le mucus dans la gorge est une situation très gênante et fréquente. Il peut être dû à une allergie ou une maladie. Or, il peut aussi tout simplement s'agir d'une réponse à une habitude toxique.

Quoi qu'il en soit, l'idéal, si cela vous arrive, est d'éviter d'avaler ces glaires qui se produisent dans votre gorge. De la même manière, si vous avez un rhume ou que votre nez est congestionné, mouchez-vous. Sinon, tout le mucus de cette zone peut finir par descendre jusque dans votre gorge.

*Source: <https://amelioresetasante.com/>*

*Partagé par la Presse Galactique*