

PROTOCOLE POUR « TOUX REFLEXE »

Objectif : **reprendre le contrôle** sur le réflexe de toux et casser le cercle vicieux : “urge → toux → irritation → urge”.

Mini-protocole “suppression de toux”

1. **Nommer** : “La gorge n’est pas abîmée ; après les virus, le réflexe de toux devient hypersensible. La nuit, le cerveau le coupe. On va lui apprendre à le couper aussi le jour.”
2. **Choisir un distracteur unique** : ex : *petite gorgée d’eau* OU *pastille* à sucer
3. **Technique quand l’envie de tousser monte** :
 - Inspiration nasale lente 3 sec,
 - Déglutition,
 - Micro-gorgée,
 - Attendre 20–30 s.
4. **Objectif** → “On vise 1 minute sans tousser, puis 2, puis 5...” (minuteur).
5. **Ajouter un renforcement positif** (parents/école)
6. **Feed-back avec le médecin à 48 h**

Orthophonistes

Short-list EXPERT Valais central (logopédistes + ORL + psychologues) qui travaillent vraiment avec :

- Toux d’habitude
- Vocal cord dysfunction
- Hypnose / suggestion thérapeutique chez ado
 - Laure Eggel-Evêquoz Logopédiste ; Rue de l’Église 7, Sion ; 078 861 48 54
 - Anaëlle Rongvaux - Cabinet de logopédie : Av. Ritz 33, Sion ; 076 671 09 41
 - Centre Méta'cap – Smaranda Veuillet : Logopédie & Psychologie Fully ; 079 524 10 76
 - Pitarelli Sandrine : Espace des Remparts 8, Sion ; 078 305 90 90
 - Germanier Berclaz Alexia : Rue des Creusets 32, Sion, 076 380 25 43
 - Cabinet MWW neuropsychologie et logopédie : Rue du Chanoine-Berchtold 6, Sion 027 323 40 40

Hypnothérapeutes

- « Cabinet Mandana Hypnose » : 079 297 27 32
- « Centre Terre et Ciel » : Annelise Martig : Rue du Vieux Village 49, 1957 Ardon : 079 773 25 79
- « At Reves » : Sophie cachot Carril : Av. de la gare 1, 3977 Granges : 078 753 73 83