

Sinusite: plus qu'un simple rhume

Les sinus sont de petites cavités osseuses situées à l'intérieur des os du visage. Ils communiquent avec le nez par de petits orifices.



Tapissés de muqueuses, les sinus fabriquent du mucus dont le rôle est de débarrasser l'air respiré des impuretés qu'il contient avant son passage vers les poumons.

Lors d'une **sinusite**, ces muqueuses sont enflammées et donc irritées, gonflées. Les sinus s'obstruent alors, ce qui cause une **sensation de pression « derrière » le visage**, allant parfois jusqu'à la **douleur** franche.

Les personnes qui ont déjà été accablées par des sinusites sont plus à risque d'en connaître à nouveau, tout comme celles qui souffrent d'allergies respiratoires, d'asthme ou de mucoviscidose.

Feu orange : la sinusite est une affection assez fréquente, tant chez l'enfant que chez l'adulte.

Trouver la cause

La majorité des cas de sinusite **aiguë** - c'est-à-dire d'une durée inférieure à un mois - résultent d'une infection virale des voies respiratoires supérieures, comme un « simple » rhume qui se propage ensuite aux sinus. Moins fréquemment, l'infection provient d'une bactérie.

Les sinusites peuvent aussi être la conséquence d'allergies, surtout dans le cas des sinusites **chroniques**, qui durent plus de 1 mois.

Un abcès dentaire, des polypes, des excroissances inoffensives dans le nez, une déviation de la paroi nasale ou une anomalie anatomique expliquent également certaines sinusites.

Feu rouge : le tabagisme, actif ou passif, l'exposition à des produits toxiques ou polluants, tout comme la natation (en raison du chlore des piscines), ou un reflux gastro-oesophagien non traité peuvent être des

sources de sinusites.

Feu vert : un rhume est souvent un évènement déclenchant une sinusite. Des mesures d'hygiène, comme le lavage des mains, aident à éloigner cette affection.

La guerre dans les sinus

Qu'elles soient aiguës ou chroniques, les sinusites provoquent essentiellement des **douleurs faciales**, dont la localisation varie selon les sinus touchés : autour et derrière les yeux, au-dessus des sourcils, au niveau du nez ou des pommettes. Les douleurs se situent d'un seul côté ou des deux côtés.

Une congestion nasale s'y ajoute parfois, ainsi que des **écoulements** : soit c'est le nez qui coule, soit l'écoulement se fait vers le fond de la gorge. Une sensation de mauvaise odeur ou une mauvaise haleine peut accompagner le reste des symptômes.

De la fièvre, un malaise général, des maux de tête et une toux grasse peuvent compléter le tableau.

Très rarement, une sinusite peut se propager vers les yeux ou le cerveau, avec un risque de méningite ou d'abcès. Certains signes doivent attirer l'attention: une vision anormale (par exemple, voir double), des yeux qui gonflent ou un changement de l'état de conscience. En présence de tels signes, une consultation rapide chez le médecin généraliste s'impose.

Feu orange : lors d'une sinusite, les douleurs augmentent si on penche la tête vers le bas ou quand on pousse sur la zone douloureuse.

Feu rouge : des sécrétions jaunâtres ou verdâtres et épaisses peuvent indiquer la présence d'une infection bactérienne, alors que des sécrétions claires font plutôt penser à une allergie.

Sortez les mouchoirs !

Pour soulager les symptômes et rétablir le drainage des sinus enflammés, les soins préconisés ressemblent à ceux du rhume :

- il faut évacuer les sécrétions nasales en se mouchant,
- nettoyer le nez avec du sérum physiologique,
- boire beaucoup pour fluidifier les sécrétions et faire des inhalations de vapeur, éventuellement agrémentées de thym ou d'eucalyptus.

Souvent, ces traitements permettent de guérir spontanément en quelques jours.

Votre généraliste peut également ajouter des anti-douleurs, des anti-histaminiques si la sinusite est d'origine allergique et parfois des anti-inflammatoires.

Un **traitement simple, souvent oublié, est le lavage du nez** au sérum physiologique. Il s'effectue avec une petite poire avec laquelle on injecte du liquide physiologique dans une narine, la tête inclinée sur le côté. Le liquide passe dans l'autre narine et s'écoule en entraînant les impuretés. On peut préparer soi-même son liquide physiologique avec 1 litre d'eau tiède additionné de 9 g de sel. Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'un article paru dans la revue [Equilibre](#).

Feu rouge: l'usage d'un décongestionnant nasal doit toujours être limité à quelques jours car ces médicaments provoquent très vite une dépendance qui mime les symptômes du rhume.

Pour les sinusites tenaces

Si la sinusite provient d'une infection dentaire, le dentiste propose des soins adaptés.

Lorsque les sinusites ne guérissent pas spontanément et/ou qu'elles deviennent chroniques et gênantes, pour nettoyer le sinus, un drainage chirurgical peut être envisagé.

Il se fait par endoscopie et vise à rétablir le passage libre de l'air dans la cavité sinusale.

Le retrait d'éventuels polypes est également préconisé.

Une opération chirurgicale permet de corriger une anomalie anatomique ou une déviation nasale.

Feu orange : la plupart des sinusites aiguës sont d'origine virale : la prescription d'antibiotiques est alors inutile. Par contre, en cas d'aggravation ou de persistance des signes pendant plus de quelques jours, ou encore quand il s'agit de sinusite chronique, il est parfois nécessaire de prescrire une cure d'antibiotiques.

Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'un article paru dans la revue [Equilibre](#).

Photo © Jasmin Merdan - Fotolia.com

Mise à jour le 04/08/2021

Références

[Usage rationnel des antibiotiques dans les infections aiguës des voies respiratoires en première ligne: mise à jour.](#) Folia Pharmacotherapeutica - octobre 2007.