



les bobos du quotidien

La sinusite



La sinusite est une affection inflammatoire aiguë ou chronique de la muqueuse sinusienne. Les sinus paranasaux communiquent avec les fosses nasales grâce à de petites ouvertures par lesquelles s'écoule le mucus produit dans les sinus. L'inflammation nasale, lors d'un rhume ou d'une rhinite allergique, entraîne une vasodilatation, un œdème de la muqueuse et une production majorée de mucus pouvant obstruer cet orifice.

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

Le mucus ne s'écoule plus, favorisant la prolifération des agents infectieux et entraînant des sensations de pression et des douleurs au niveau du visage. Le nez coule, les sécrétions nasales sont plutôt épaisses jaunâtres à verdâtres, signe d'une infection bactérienne. Elles peuvent retomber dans la gorge, provoquant une toux grasse. Une fièvre peut être présente. Le goût et l'odorat sont altérés.

Les sinus paranasaux sont de petites cavités intra-osseuses remplies d'air dotées d'un orifice appelé ostium. Les quatre paires de sinus frontaux, ethmoïdaux, sphénoïdaux et maxillaires sont reliées aux cavités nasales.

Les sinus maxillaires sont les plus grands. Ils s'étendent des racines des dents au plancher des orbites, expliquant ainsi les causes dentaires des sinusites et leurs complications oculaires.

Les causes des sinusites peuvent être multiples. La sinusite peut être la complication d'un rhume ou d'une rhinite allergique, mais aussi d'un abcès dentaire. Elle peut également s'expliquer par l'exposition à des produits irritants (pollution atmosphérique, chlore, tabac) ou par une déviation de la paroi nasale.

Certaines personnes vont plus facilement faire des sinusites, tout comme certaines

conditions environnementales peuvent y être favorables : des antécédents de sinusite, une allergie respiratoire (rhinite allergique, asthme), des récurrences de rhume, notamment chez les enfants contractant six à huit rhumes par an, un abcès dentaire, une anomalie congénitale causant l'obstruction du nez ou des sinus, une immunodéficience ainsi qu'une consommation de tabac ou de drogues par voie nasale.

TRAITEMENT

Une sinusite aiguë guérit en moins d'une semaine. Persistant plus de 12 semaines, la sinusite devient chronique. Une sinusite peut se compliquer en méningite et en infection oculaire. Il est préférable de consulter un médecin en cas de douleur sinusale, rhinorrhée purulente, congestion nasale persistante, toux persistante, céphalées intenses, forte fièvre (température corporelle supérieure à 39°C).

Dans les autres cas :

- **Étape 1 Nettoyer les fosses nasales** au sérum physiologique ou hypertonique.
- **Étape 2 Fluidifier les sécrétions nasales et désinfecter** à l'aide d'un spray antiseptique, décongestionnant.
- **Étape 3 Décongestionner et soulager la douleur** : ibuprofène et vasoconstricteur par voie orale.
- **Étape 4 Fluidifier les sécrétions** pour faciliter leur

écoulement et limiter la toux grasse avec un mucolytique type acétylcystéine.

→ En homéopathie

Pour une sinusite sans écoulement : lachesis mutus 9CH + sticta pulmonaria 9CH : 5 granules en dehors du repas toutes les heures jusqu'à apparition de l'écoulement.

Pour une sinusite avec écoulement : hepar sulfur 15CH + pyrogenium 5CH : 5 granules en dehors du repas, 2 fois par jour matin et soir.

→ En phytothérapie

Infusion de feuilles d'eucalyptus globulus : laisser infuser 2 à 3 g de feuilles séchées d'eucalyptus dans 15 cl d'eau bouillante durant 10 minutes : 1 tasse, 3 fois par jour.

→ En aromathérapie

Réalisation des fumigations : dans un dispositif pour fumigation, mettre 4 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus commun et 4 gouttes d'huile

essentielle de menthe poivrée avec de l'eau chaude : 1 inhalation, 2 à 3 fois par jour.

RÈGLES D'HYGIÈNE

- Humidifier les muqueuses nasales : réaliser un lavage nasal avec un spray d'eau de mer isotonique.
- Se moucher régulièrement en utilisant des mouchoirs en papier : éviter l'utilisation de mouchoirs en tissu.

RÈGLES DE CONDUITE

- Ne pas surchauffer l'habitation : maintenir la température ambiante à environ 19°C.
- Humidifier l'atmosphère : disposer un bol d'eau près du radiateur.
- Aérer et purifier l'atmosphère : pulvériser des huiles essentielles assainissantes.
- Inhaler des vapeurs chaudes : prendre un bain chaud ou une douche chaude.
- Se reposer pour compenser la fatigue : prendre de la vitamine C en adaptant la posologie pendant quelques jours.
- Éviter les atmosphères irritantes : atmosphères enfumées, pollution, environnements poussiéreux.
- Éviter les changements de pression : éviter de prendre l'avion et de pratiquer la plongée sous-marine.
- Supprimer la consommation de tabac.

