



# La sinusite

La sinusite est une inflammation d'une ou de plusieurs des cavités nasales, les sinus. Les sensations douloureuses de la face, les sécrétions nasales et une diminution de l'odorat sont les principaux symptômes.



Scanner d'une sinusite. (partie en rouge).

## Les facteurs de risque

- Le tabagisme passif ou actif
- Un système immunitaire faible
- La mucoviscidose

## À savoir

- L'examen radiologique des sinus n'est pas utile, le diagnostic clinique en général suffit. Par contre, il peut être proposé en cas d'échec d'une première antibiothérapie.
- Un scanner des sinus est prescrit quand la sinusite est compliquée ou résistante.

## → Qu'est-ce qu'une sinusite?

▶ Lorsqu'une infection virale ou bactérienne prend place dans le nez, les muqueuses s'enflamment et enflent, ce qui obstrue un ou plusieurs sinus. Les sécrétions ne sont plus évacuées. Leur accumulation provoque une sensation de pression et de douleur autour des orbites, une congestion nasale, des sécrétions épaisses et purulentes, parfois malodorantes. On assiste à une perte ou une diminution de l'odorat, voire une mauvaise haleine et une toux en accompagnement. Les symptômes s'accroissent lorsque le malade penche la tête vers le bas.

## → Reconnaître une sinusite

- ▶ Si les sécrétions restent claires, avec une congestion supportable, il s'agit d'un rhume qui passe en 8 jours.
- ▶ Par contre après une rhinite, un état grippal ou une infection dentaire, si les symptômes s'installent il y a risque de sinusite aiguë.
- ▶ Quand les sinus se drainent mal, que les bactéries s'y installent et s'y développent régulièrement, on assiste au développement d'une sinusite chronique. Chaque épisode dure 3 ou 4 semaines et se répète plusieurs fois dans l'année.

## → Les personnes à risque

- ▶ Les adultes sont plus touchés que les enfants, et principalement ceux qui ont déjà des antécédents d'épisodes ou qui souffrent d'allergies respiratoires.
- ▶ Les personnes qui ont une anomalie congénitale ou accidentelle du nez, des sinus, ou une déviation de la paroi nasale et celles qui souffrent de polypes nasaux ou d'abcès dentaires.



DR

## CHIFFRES

• 40 stations thermales possèdent une orientation voies respiratoires/ORL

### Prévenir la sinusite

- Éviter le rhume et les contacts étroits avec les personnes enrhumées
- Apprendre à se moucher
- Éviter de nager sous l'eau et les voyages en avion
- Éviter le stress et les contrariétés
- Pratiquer un sport et avoir une alimentation équilibrée
- Boire beaucoup d'eau
- Se protéger le visage du froid

### Pour en savoir plus

[www.france-thermale.org](http://www.france-thermale.org)

### → Un traitement à bon escient

- ▶ **Des moyens locaux**, tels que les gouttes nasales, les pulvérisations, les aérosols assèchent les sécrétions et désinfectent localement.
- ▶ **Des anti-inflammatoires** peuvent être prescrits pour juguler le cercle vicieux de l'inflammation et de l'infection.
- ▶ Les antibiotiques ne sont pas systématiques, en tous cas en première intention. C'est le médecin qui décide en fonction de la localisation et de l'intensité.
- ▶ **Des cures thermales** pourront être les bienvenues, notamment avec des eaux et des vapeurs sulfurées.
- ▶ **L'acupuncture** et l'ostéopathie peuvent être intéressantes dans les phases de drainage des sinus.

▶ En cas de passage au stade chronique, il faudra recourir aux ponctions sous anesthésie locale, voire à l'ouverture chirurgicale des orifices. Ces techniques se font maintenant sous endoscopie.

### → Une prescription thermique

- ▶ Elle s'intègre dans la prise en charge globale. La cure est un complément thérapeutique qui soulage la douleur, permet de réduire la consommation de médicaments, les risques de chronicité et favorise l'éducation thérapeutique du patient.
- ▶ Le médecin traitant prescrit une cure de 18 jours prise en charge à 65% par l'Assurance maladie. Le médecin thermal prescrit, lui, les soins locaux adaptés: lavage des sinus, bain nasal, aérosol, humage. Tous ces soins quotidiens sont à base d'eau thermale dont les propriétés anti-inflammatoires et anti-infectieuses participent aux bons résultats.
- ▶ La localisation des stations thermales en moyenne montagne favorise l'impact climatique et la rupture avec le quotidien allergène et polluant.

▶ Pour une hygiène maximale, chaque curiste se procure, en pharmacie ou à l'établissement thermal, son propre matériel, pipette, canule, embout.