



L'avis de l'experte

Dr Pauline Jaballah

Spécialiste FMH en ORL et chirurgie cervico-faciale.



La sinusite, un mal bénin qui peut dégénérer

Est-il possible d'éviter une sinusite?

Oui, si on diminue le risque de transmission virale, avec les mesures simples qui nous ont été largement rappelées avec la COVID:COVID (se laver et se désinfecter les mains, aérer les locaux plusieurs fois par jour, éternuer ou tousser dans un mouchoir ou dans le creux du coude, porter un masque, garder ses distances) etc. Enfin, un rhume doit être soigné dès le début avec des lavages du nez au sérum physiologique, un décongestionnant (durant une semaine au maximum), et d'autres traitements symptomatiques, paracétamol et/ou anti-inflammatoires.

Dans quels cas faut-il s'inquiéter?

Les complications des sinusites sont très rares, mais peuvent être graves. L'infection peut se propager aux organes alentours, comme l'œil, les méninges ou le cerveau. En cas de rougeur ou de tuméfaction d'un œil ou du front, d'une baisse de la vision ou d'une vision double, de maux de tête sévères, d'une baisse de l'état de conscience ou d'une raideur de la nuque, il faut consulter en urgence.

Enfin, à partir de quand l'ORL doit-il intervenir?

Lorsque le patient ne répond pas au traitement ou lorsque des complications se déclarent. Si les épisodes de sinusites aiguës deviennent récurrents, plus de 4 par an, ou si la sinusite devient chronique (les symptômes durent pendant plus de 12 semaines en continu), une consultation spécialisée s'impose avec un examen ORL approfondi et même, si besoin, un scanner. Dans de rares cas, une prise en chirurgicale avec drainage des sinus sera effectuée par le spécialiste.

Avec l'arrivée de l'automne, les rhumes se multiplient. Si l'immense majorité guérit spontanément, certains peuvent déboucher sur une inflammation des sinus, souvent douloureuse. Un traitement s'impose dans ce cas pour éviter des complications.

«Ne pas se précipiter chez le médecin pour un simple rhume»... Combien de fois n'avons-nous pas entendu cet adage de bon conseil pour nous signifier qu'un petit bobo ne doit pas être synonyme de consultation chez un médecin.

Et pourtant... cet adage peut parfois être faux, et dans certains cas, il est judicieux de consulter pour un rhume justement, mais uniquement s'il se prolonge au-delà de dix jours ou si les symptômes augmentent au bout de cinq jours.

Consultation chez le généraliste

Car dans ce cas, vous souffrez probablement d'une sinusite, une inflammation des sinus, ces cavités localisées dans la partie avant du crâne tout autour du nez sous la forme de quatre paires situées symétriquement de part et d'autre du visage et qui communiquent tous avec les fosses nasales.

On distingue ainsi les sinus frontaux (au niveau du front), maxillaires (sous les pommettes), sphénoïdaux (en arrière des yeux) ou ethmoïdaux (entre les yeux).

Alors, si vous avez le nez bouché, des écoulements colorés, des maux de tête, sentez une pression sur le visage, une douleur lorsque vous toussiez ou penchez la tête en avant, ou avez l'impression de perdre l'odorat, une première consultation chez votre généraliste s'impose, car ces symptômes indiquent que la muqueuse qui tapisse les sinus est irritée et enflée, ce qui risque de les obstruer en raison d'une forte sécrétion de mucus.

Identifier les causes

Dans tous les cas, il est important pour le médecin d'identifier les causes de la sinusite par un interrogatoire précis du patient et en ayant également recours à un examen ORL



Des douleurs ou des symptômes qui durent trop longtemps doivent donner l'alerte. Q123RF

approfondi. Dans 98 % des cas, cette cause est virale, mais en cas de forte fièvre, de douleurs de la face importantes, de symptômes aggravés après une première période d'amélioration, il peut s'agir d'une infection bactérienne.

Soins rapides

Si les traitements habituels ne fonctionnent pas, ou si la sinusite devient récurrente ou chronique (voir interview ci-contre), il faudra chercher d'autres causes, comme une malformation anatomique, des polypes dans le nez, une infection dentaire qui tourne mal, des allergies, ainsi que certaines maladies (asthme, allergie à l'aspirine, mucoviscidose, déficit immunitaire) etc.

Enfin, d'autres éléments sont à prendre en compte: le tabagisme, la pollution, l'exposition à des produits chimiques comme le chlore dans les piscines, sont ainsi des

facteurs favorisant la survenue d'une sinusite. Dans tous les cas, toute sinusite débutante doit être prise en charge le plus rapidement possible, d'autant que le traitement, proposé par le généraliste en première intention, est plutôt simple: du repos, une bonne hydratation, des décongestionnants pour faciliter l'écoulement nasal, des lavages d'eau de mer, du paracétamol ou des anti-inflammatoires, la prise de vitamine C ou de zinc ainsi que la phytothérapie peuvent améliorer les symptômes en quelques jours. Evidemment, lorsqu'une infection bactérienne s'y ajoute, des antibiotiques seront nécessaires. ■

Charaf Abdessemed



Avec la collaboration de



Clinique de Montchoisi
Ch. des Allinges 10, 1006 Lausanne.
+41 21 619 39 39. www.montchoisi.ch

ergothérapie
à DOMICILE

- La Clinique de Montchoisi a ouvert un **pôle d'ergothérapie à domicile**, s'adressant aux personnes :
- Présentant une atteinte neurologique (AVC, Parkinson, sclérose en plaques, etc.)
 - Présentant une atteinte de l'appareil locomoteur (prothèses, fractures, syndrome douloureux, etc.)
 - Dans le cadre du vieillissement physiologique
 - En télétravail depuis leur domicile

Les séances d'ergothérapie sont prises en charge par l'assurance maladie de base, sur prescription médicale.

CONTACT

Centre de thérapies physiques et cognitives de Montchoisi
Avenue de Montchoisi 27, 1006 Lausanne
Tél. +41 21 619 34 60
tpc@montchoisi.ch
www.montchoisi.ch



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER