

# Que faire en cas de sinusite ?

## À savoir

La sinusite aiguë est une inflammation des sinus due le plus souvent à une surinfection par des bactéries suite à un rhume ou à une carie dentaire.

Classiquement, c'est un rhume qui « traîne » avec un écoulement nasal épais (le plus souvent d'un seul côté), une sensation de nez bouché, de la fièvre et des douleurs (au niveau du front ou sous les yeux) qui irradient vers les dents où les yeux. La douleur augmente quand on se penche en avant.

---

## Nos conseils

### En pratique

#### ► Lavez votre nez régulièrement

- Utilisez après mouchage du sérum physiologique ou un spray d'eau de mer (qui peut contenir également un antiseptique).
- Renouveler l'opération plusieurs fois par jour.

#### ► Lutte contre le « nez bouché »

- Faites des inhalations, 10 minutes trois fois par jour : utilisez un inhalateur plutôt qu'un bol (plus efficace) et ne sortez pas dehors juste après l'inhalation.
- Un vasoconstricteur par voie orale peut être associé (attention aux nombreuses contre- indications de ces produits).

#### ► Calmez la douleur

- En l'absence de contre-indications, prenez si besoin un antidouleur (attention, ils sont souvent déjà associés aux médicaments vasoconstricteurs).

#### ► Fluidifiez les sécrétions

- En l'absence de contre-indication, les fluidifiants peuvent aider à évacuer plus facilement les sinus.

### Adoptez les bons réflexes

#### ► Humidifiez l'air

- Avec un humidificateur électrique ou un linge mouillé sur le radiateur
- Ne surchauffez pas (18°maximum dans les chambres).
- Purifiez avec de sprays d'huiles essentielles aromatiques (ou quelques gouttes dans un bol d'eau sur le radiateur).

▶ **Evitez les atmosphères enfumées, la pollution et ne fumez pas !**

▶ **Renforcez vos défenses**

- Mangez équilibré, favorisez les aliments riches en fer (viande rouge, lentilles...).
- Faites une cure de vitamine C.

▶ **Contrôlez vos dents**

- Faites une visite chez le dentiste.

## **Pour aller plus loin**

### **Comment éviter les récidives ?**

Le meilleur moyen est d'éviter d'attraper un rhume !

- ▶ Lavez vous les mains fréquemment.
- ▶ Aérez après le passage d'une personne enrhumée.
- ▶ Ne partagez pas vos objets personnels (verre, sprays d'eau de mer...) avec une personne enrhumée.
- ▶ Faites une cure d'oligoéléments dès le début de l'hiver.
- ▶ Lavez votre nez régulièrement.
- ▶ Evitez les endroits très fréquentés et surchauffés.

L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPS) édite une brochure complète sur les mesures préventives intitulée : « Comment se protéger des infections virales respiratoires ? »

Vous pouvez la télécharger directement sur leur site Internet : [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
Ou les contacter au 01 49 33 22 22.

Et faites surveiller vos dents au moins une fois par an !

---

### **Quand consulter le médecin ?**

- ▶ Si vous ressentez de fortes douleurs.
- ▶ Si la fièvre persiste plus de 48 heures.
- ▶ Si la sinusite récidive ou est associée à une allergie connue (pollens, acariens...).