

FICHE CONSEIL – SINUSITE



Les sinus sont des cavités présentes dans les os du visage et du crâne. Tapissées d'une muqueuse, ces cavités sont au nombre de quatre paires situées symétriquement de part et d'autre du visage.

La muqueuse qui tapisse les sinus produit du mucus qui est éliminé dans les fosses nasales. Lorsque les orifices de communication vers les fosses nasales se bouchent, le mucus s'accumule dans les sinus. Certaines bactéries se multiplient alors dans le mucus accumulé et provoquent fièvre et formation de pus.

Quels sont les symptômes de la sinusite ?

Chez les adultes et les enfants de plus de dix ans, les sinusites provoquent des douleurs au niveau du visage, avec une sensation caractéristique de pression ou de battements, en particulier lorsque la personne se penche en avant, la tête en bas. La douleur est aggravée par la toux, les mouvements ou l'effort, et tend à être plus intense en fin d'après-midi et la nuit. Attention, les personnes qui souffrent de douleurs des sinus et de troubles de la vision d'apparition soudaine doivent consulter un médecin en urgence.

Chez les petits enfants, avant l'âge de trois ans, la sinusite se traduit par une fièvre élevée (plus de 39°C), un abattement et le gonflement d'une paupière. Ces signes justifient une consultation en urgence et une hospitalisation de l'enfant. **Après l'âge de trois ans**, les symptômes de la sinusite sont plutôt une toux grasse, le nez bouché, des maux de tête et des douleurs du visage, des sécrétions nasales purulentes et, parfois, un gonflement autour des yeux.

Quelles sont les causes de la sinusite ?

Les **rhinopharyngites** et les **rhumes** sont la cause la plus fréquente des sinusites. Les virus responsables de ces infections respiratoires provoquent une inflammation de la muqueuse du nez, des sinus et du pharynx. En règle générale, ces sinusites virales guérissent spontanément en même temps que la rhinopharyngite. Mais chez 2 % des adultes souffrant de rhinopharyngite (et jusqu'à 10 % des enfants), l'infection virale entraîne une prolifération de bactéries ou de champignons microscopiques dans les sinus. Un problème dentaire (par exemple, un abcès) peut également provoquer une inflammation du sinus maxillaire situé contre la dent malade.

Il arrive que l'élimination du mucus des sinus soit bloquée à cause d'un **obstacle mécanique** : une déformation de la cloison nasale (naturelle ou provoquée par un traumatisme), la présence d'un corps étranger (surtout chez les petits enfants) ou la présence de polypes (des excroissances de la muqueuse du nez et des sinus).

Chez les personnes qui fréquentent assidûment les piscines, l'**irritation** liée aux produits chlorés de désinfection de l'eau peut favoriser l'apparition d'une sinusite. Le tabagisme, la pollution, l'exposition à des vapeurs irritantes ou à la cocaïne peuvent également contribuer à l'apparition d'une sinusite.

Comment soigne-t-on une sinusite ?

Dans la vaste majorité des cas de sinusites infectieuses liées à une rhinopharyngite banale, le traitement consiste simplement à **soulager les symptômes** en attendant que l'infection virale guérisse spontanément : médicaments contre la douleur et la fièvre (antalgiques, antipyrétiques) et, éventuellement, décongestionnants ; lavage du nez. Les **antibiotiques** ne sont prescrits que dans des cas particuliers. En règle générale, ils ne sont pas nécessaires.

Le traitement des sinusites ne fait appel à la **chirurgie** que dans des cas très particuliers, par exemple pour corriger une déviation de la cloison nasale ou pour enlever des polypes. Il arrive qu'une intervention chirurgicale soit nécessaire pour visualiser l'intérieur d'un sinus (sinuscopie, par exemple à la recherche de polypes) ou pour déboucher un sinus.

Un **lavage du sinus** (drainage) peut alors être effectué pour dégager le mucus accumulé et, éventuellement, faire une culture des germes responsables de l'infection afin de choisir un antibiotique adapté.

Les personnes qui souffrent de sinusite aiguë doivent éviter les baignades et les voyages en avion. En effet, lors de la descente de l'avion, les sinus bouchés ne peuvent pas ajuster leur pression interne ce qui entraîne des douleurs intenses. En cas de nécessité impérieuse de prendre l'avion, le médecin peut prescrire des médicaments décongestionnants pour prévenir ce type de problème.