

La sinusite chronique

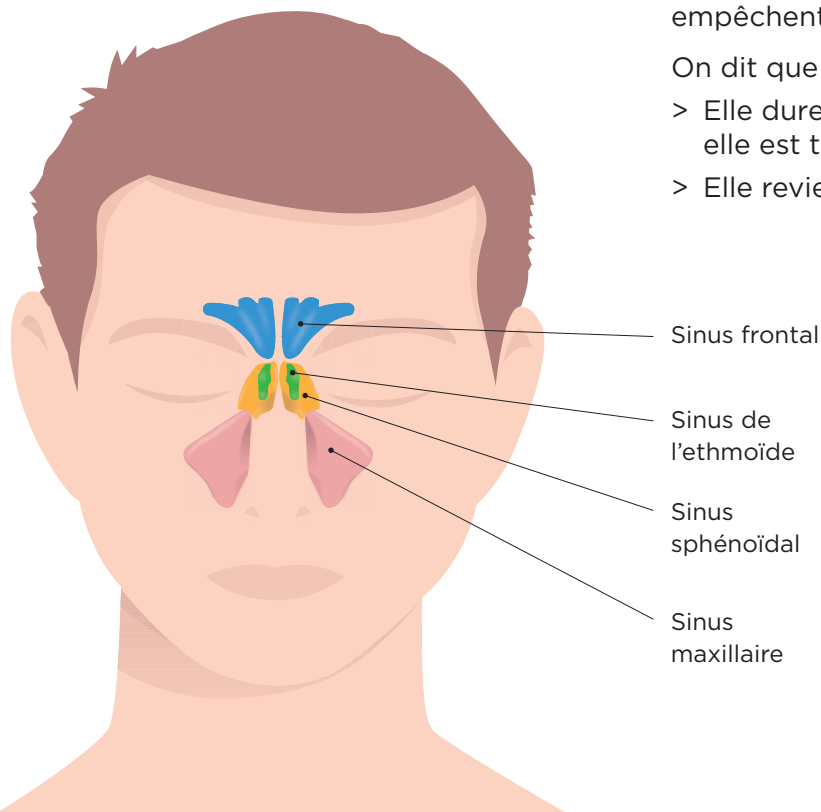


Avoir les sinus irrités et enflés à répétition est un problème de santé courant. Cette fiche explique ce problème et comment le soigner.

Que sont les sinus ?

Les sinus sont des trous (cavités) remplis d'air dans les os du visage. Ils sont reliés au nez et produisent du mucus (sécrétions) qui s'écoule dans d'autres trous (fosses nasales) à l'intérieur du nez.

Les sinus



Qu'est-ce que la sinusite chronique ?

C'est une maladie des sinus, aussi appelée rhinosinusite chronique.

Il y a sinusite quand les tissus qui couvrent l'intérieur des sinus deviennent irrités et enflés (inflammation).

Les sinus se mettent alors à produire beaucoup de mucus. Parfois, les tissus sont trop enflés et empêchent le mucus de s'écouler vers le nez.

On dit que la sinusite est chronique quand :

- > Elle dure plus de 12 semaines même si elle est traitée.
- > Elle revient plus de 4 fois dans une année.

Quelles sont les causes ?

La cause la plus courante est une irritation et une enflure répétées des tissus des sinus.

Les raisons derrière cette irritation et cette enflure répétées ne sont pas toujours claires. Toutefois, plusieurs choses peuvent contribuer à leur apparition ou les aggraver :

- > Une infection par un virus ou une bactérie
- > Une mauvaise hygiène des dents et de la bouche ou une infection autour d'une dent (abcès)
- > Des allergies
- > Le tabac
- > La pollution
- > Des petites bosses (polypes) qui se forment dans les sinus lorsqu'ils sont irrités et enflés



Quels sont les symptômes ?

La sinusite est chronique si au moins 2 des symptômes suivants durent plus de 12 semaines ou reviennent plus de 4 fois dans l'année :

- Nez bouché
- Nez qui coule (mucus jaune ou vert)
- Douleur ou sensation de pression ou de lourdeur au visage
- Maux de tête
- Perte de l'odorat



Quels examens dois-je passer ?

Deux examens peuvent confirmer que vous avez une sinusite chronique :

- > Un **scan**, aussi appelé **tomographie axiale**. Il permet de voir les sinus en 3 dimensions.
- > Une **endoscopie des sinus**. Un médecin entre un petit tube dans le nez pour voir l'intérieur des sinus. Il peut aussi prendre un peu de mucus pour l'analyser.

Quels sont les traitements ?

En général, il y a 2 façons de traiter la sinusite chronique :

LAVAGE DE NEZ

Il consiste à rincer le nez avec de l'eau salée (solution saline), 1 à 2 fois par jour. Cela permet de faire sortir le mucus et de réduire l'irritation et l'enflure.

Pour savoir comment faire ce soin, lisez la fiche santé [L'hygiène nasale](#).

MÉDICAMENTS CORTICOÏDES

Ils réduisent l'irritation et l'enflure des sinus. En général, il faut les vaporiser dans le nez.

Dans de rares cas, il faut les prendre par la bouche. Ils peuvent alors causer d'importants effets secondaires. Parlez-en à votre médecin.

Si on vous prescrit le lavage de nez et les médicaments, **vous devez laver votre nez avant de vaporiser les médicaments**.

Si les médicaments corticoïdes ne fonctionnent pas ou si les symptômes sont graves, des antibiotiques peuvent être prescrits.

Une opération peut être nécessaire si les symptômes continuent malgré les traitements. Voir la fiche santé [Bien se préparer à une opération aux sinus](#).

Souvent, les traitements ne permettent pas de guérir la sinusite chronique. Ils peuvent toutefois réduire les symptômes et améliorer la qualité de vie.

Comment puis-je prendre soin de moi?

Quelques petits gestes peuvent soulager vos symptômes tous les jours :

- Faire le lavage de nez
- Se laver les mains souvent
- Rester loin des personnes qui ont le rhume
- Bien manger et faire de l'exercice
- Boire assez de liquide, surtout des boissons chaudes
- Respirer de la vapeur d'eau chaude
- Mettre une serviette mouillée et chaude sur le visage à la hauteur des sinus
- Se brosser les dents chaque jour pour éviter les infections au nez, aux oreilles et à la gorge
- Arrêter de fumer
- Limiter les contacts avec ce qui vous cause des allergies
- Soigner les maux d'estomac si vous en avez



Comment obtenir de l'aide ou de l'information?

Pour toute question liée à un souci de santé, vous pouvez appeler une infirmière à la ligne Santé Patient CHUM.

> **514 890 8086**

Ce service est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Lors de l'appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.



Y a-t-il des signes à surveiller?

Consultez un professionnel de la santé si votre état s'aggrave et que vous avez :

- Des maux de tête que les médicaments ne soulagent pas
- Une pression forte et constante au front et aux yeux
- Du mucus épais et vert qui sent mauvais
- Une perte d'odorat qui s'aggrave
- De la difficulté à supporter la lumière
- Des problèmes de vue

Si vous êtes dans cette situation, appelez la ligne Santé Patient du CHUM.

Une infirmière pourra évaluer votre état de santé et vous diriger vers la bonne ressource.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous



Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites Internet qui peuvent vous être utiles.



Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca