



## Sinusite chronique

🕒 paru le 14/10/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 15/10/2020

---

### De quoi s'agit-il ?

Les sinus sont des espaces remplis d'air, situés dans les os du crâne. Ils sont reliés au nez et à la gorge (rhinopharynx) par de petites ouvertures.

Une sinusite est une inflammation de la muqueuse des sinus.

### Types de sinus

Nous avons différents sinus :

- Les sinus de l'os du front (les sinus frontaux),
- Les sinus de part et d'autre du nez, dans les mâchoires (les sinus maxillaires),
- Les sinus au-dessus et à l'arrière de l'os du nez (les sinus ethmoïdaux),
- Le sinus à hauteur des tempes, au centre du crâne (le sinus sphénoïdal).

### Sinusite aiguë

Une sinusite commence généralement par un simple rhume. La muqueuse du nez gonfle et produit beaucoup de mucus. Ce qui peut « boucher » l'ouverture entre les sinus et le rhinopharynx. Le mucus devient plus épais et ne peut (presque) plus s'écouler. Le sinus étant trop plein, vous pouvez ressentir une pression ou une douleur.

Voir les guides-patients [sinusite frontale aiguë](#) et [sinusite maxillaire aiguë](#).

### Sinusite chronique

Lorsque l'inflammation du sinus dure plus de 3 mois, on parle de sinusite chronique.

Personne ne sait pourquoi une sinusite aiguë devient chronique. Mais les personnes qui ont un système immunitaire affaibli sont exposées à un plus grand risque. Les personnes atteintes de sinusite chronique sont également nombreuses à souffrir d'asthme.

### Comment la reconnaître ?

#### Symptômes caractéristiques

Si vous avez une sinusite chronique, vous souffrez des symptômes suivants :

- Une sensation de pression et de douleur dans le visage ;
- Le nez qui coule ;
- Le nez bouché ;
- Une perte d'odorat, qui entraîne aussi une perte de goût.

#### Autres symptômes

- Selon l'endroit du sinus enflammé, vous pouvez développer des maux de tête.
- La douleur peut durer.

- Des infections aiguës peuvent s'ajouter à la sinusite.

## Comment le diagnostic est-il posé ?

Généralement, le médecin pose le diagnostic sur base des symptômes et d'un examen clinique.

### Examens d'imagerie

En cas de doute, le médecin demandera des examens techniques complémentaires. Une radiographie peut exclure la présence de liquide ou de glaires dans les sinus. La présence de liquide ou de glaires ne veut cependant pas toujours dire que vous avez une sinusite.

Le médecin choisira de préférence un scanner (CT scan) afin de déterminer l'étendue de l'affection et la suite du traitement. Cependant, la dose de rayons nécessaire pour un CT scan est considérablement plus élevée que pour une radiographie ordinaire.

## Que pouvez-vous faire ?

- Mouchez-vous délicatement. La pression dans les sinus augmente lorsque vous soufflez fort.
- Essayez d'éviter les passages rapides du chaud au froid, et vice versa.
- Il est également conseillé de vous rincer le nez régulièrement avec du sérum physiologique. Cela peut atténuer les symptômes.
- Utilisez éventuellement un spray nasal (voir ci-dessous). Demandez conseil à votre pharmacien.
- Vous pouvez éventuellement prendre un antidouleur, tel que le paracétamol. Ne prenez pas ce médicament trop longtemps : une prise prolongée peut déclencher des maux de tête. Discutez-en toujours avec le médecin.

## Que peut faire votre pharmacien ?

Le pharmacien peut vous conseiller une solution saline (sérum physiologique), un antidouleur, et un spray nasal pour soulager vos symptômes.

### Solution saline

Les symptômes au niveau du nez peuvent être atténués par un rinçage avec une solution saline.

### Antidouleur

Le paracétamol doit être privilégié. Vous retrouverez ici différentes marques de paracétamol.

### Spray nasal à la cortisone

Un spray nasal à la cortisone peut aussi être utile pour diminuer l'inflammation et en cas d'allergie ou de polypose nasale. Il soulage le nez bouché et améliore votre odorat. Vous pouvez l'utiliser plus longtemps. Demandez d'abord conseil au médecin. Si vous avez une ordonnance du médecin, votre spray nasal à la cortisone sera également remboursé.

Ce produit n'agit qu'après maximum 3 à 10 jours. Il faut donc tenir bon et poursuivre le traitement.

Les effets secondaires possibles d'un spray nasal à la cortisone sont les suivants :

- Irritation du nez ;
- Crises d'éternuement après l'administration ;
- Parfois, saignements de nez (un certain temps après le début du traitement).

Si vous souffrez des effets secondaires ci-dessus, il est recommandé d'arrêter le spray pendant quelques jours. Les effets secondaires sont souvent dus à une mauvaise utilisation du spray nasal. Assurez-vous de pulvériser le produit sans toucher la cloison nasale.

## Que peut faire votre médecin ?

### Médicaments

Un [spray nasal](#) contenant un agent décongestionnant ou de la cortisone (voir ci-dessus) peut être utile.

Les [antibiotiques](#) sont rarement nécessaires en cas de sinusite. Ils n'ont aucune influence sur les symptômes, ni sur la guérison d'une sinusite ordinaire. En revanche, les [antibiotiques](#) provoquent souvent des effets secondaires, tels que des problèmes gastro-intestinaux et des troubles vaginaux.

### Orientation vers le spécialiste

Si les médicaments n'ont pas l'effet souhaité, le médecin généraliste vous orientera vers un [oto-rhino-laryngologiste](#) (ORL ou nez-gorge-oreille) pour un traitement approprié. Le médecin peut envisager de dégager les canaux des sinus ou de retirer les [polypes nasaux](#). Pour ce faire, une [intervention chirurgicale](#) est nécessaire.

### En savoir plus ?

- [Anatomie des sinus de la face \(image\) – Larousse](#)
- [La radiographie, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)
- [Scanner \(CT-scan\) – Hôpital Erasme](#)
- [Corticostéroïdes par voie nasale – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

### Sources

- <https://www.ebpnet.be>
- Zelfzorgadvies in de apotheek, Praktijkgids 2. S.Cornwell, V.Foulon. Éditeur Acco. Édition 2018.