Santé

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 31

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Saison froide GARE AUX SINUSITES!

«Chaque hiver, c'est pareil. Elles reviennent sans cesse. Comment puis-je les prévenir et m'en débarrasser?»

Marie, 78 ans, Chêne-Bougeries (GE)

Pascal Bossanne, pharmacien responsable
CAPITOLE PHARMACIE • APOTHEKE AYENT

La sinusite est une inflammation de la muqueuse des sinus, suite à une infection bactérienne ou virale, voire à un problème dentaire. Le mucus n'est plus drainé vers le nez et les microbes se multiplient librement. A la pression et à la douleur au visage s'ajoutent une congestion nasale et un malaise général: maux de tête, fièvre légère, toux grasse... Il est à noter que les douleurs s'accentuent lorsque l'on penche la tête vers le bas. Fréquente, cette inflammation touche environ 10 à 15% de la population, à partir de 4 ans.

Contrairement aux sinusites aiguës, qui ne durent pas plus de quatre semaines et qui n'apparaissent pas plus de trois fois par an, les sinusites chroniques persistent au-delà de huit semaines. En général la chronicité s'installe après plusieurs poussées de sinusite aiguë. Entre 50 et 80% des personnes atteintes de sinusite chronique sont allergiques. Le tabagisme, une infection mycosique ou un système immunitaire faible sont aussi des causes possibles.

Des solutions salines

Si les sinusites sont d'origine virale ou allergique, le recours aux antibiotiques est inutile. Dans ces cas-là, les analgésiques et/ou les anti-inflammatoires soulagent douleurs et maux de tête. Les antihistaminiques peuvent être efficaces, mais uniquement chez les personnes souffrant d'allergies.

Pour décongestionner le nez, les solutions salines en inhalation ou en pulvérisation nasale sont utiles et sans effet d'accoutumance. Il existe aussi des produits phytothérapiques, réduisant la formation de mucus, les maux de tête et la congestion nasale. De plus, l'acupuncture et l'ostéopathie peuvent être souverains dans les phases de drainage des sinus.

Mieux vaut prévenir que guérir

Dépister un terrain allergique, vérifier s'il existe des polypes nasaux et/ou une déviation de la cloison nasale, comme éliminer les problèmes dentaires nécessite une consultation chez votre médecin ou votre dentiste. Pour les autres cas, le rinçage des narines avec un spray à base de solution saline, deux fois par jour, permet de prévenir la sinusite.

En plus d'une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique régulière, il existe des préparations très efficaces pour renforcer le système immunitaire, notamment à base d'échinacée. En parallèle à l'échinacée et sur recommandation de votre médecin ou pharmacien, on peut aussi utiliser des oligoéléments, tels le cuivre et l'argent.

Eviter la grippe, soit par vaccin injectable soit par prévention homéopathique et se laver régulièrement les mains réduisent aussi le risque de sinusite. Sans oublier de maintenir un taux d'humidité entre 40 et 50%. L'inhalation de vapeur, avec 3 à 4 gouttes par bol d'huile essentielle d'eucalyptus et de menthe poivrée, est aussi bienfaisante. A l'image d'une infusion de feuilles d'eucalyptus: ajoutez 2 à 3 grammes de feuilles séchées dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 minutes. Enfin, boire beaucoup d'eau est essentiel, comme dormir la tête surélevée. Il va bien sûr de soi que, si les symptômes persistent, il faut consulter un médecin!

Hkannn