Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 31

Rubrik: Santé

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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