

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 55

Artikel: Comment en finir avec la sinusite
Autor: Rein, Frédéric
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831252>

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: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Comment en finir avec la sinusite

Cette inflammation passagère des sinus peut même devenir aiguë ou chronique. Le plus souvent par la faute d'un virus.

Une fois congestionnés, nos sinus ressemblent à une autoroute un jour de grand départ en vacances! Le circuit d'air est bloqué et la seule chose qui se fluidifie, c'est l'écoulement nasal. A quoi s'ajoutent des maux de tête et de la fatigue.

Nous avons tous été victimes une fois d'une sinusite. La rhinosinusite, si l'on veut coller à la terminologie médicale exacte, est une inflammation de la muqueuse qui se trouve dans le nez, à l'un des niveaux de nos quatre paires de sinus (voir schéma). «Les sinus sont comparables à de petites antichambres, reliées au nez par de fins orifices. S'ils sont pris, souvent en hiver, ils ne peuvent plus se vider et se remplissent de sécrétions qui vont s'infecter», résume Basile Landis, médecin adjoint à l'Unité de rhinologie aux Hôpitaux Universitaires de Genève.

Près de 90% de ces infections sont virales, mais 10% seulement sont d'origine bactérienne pouvant ainsi nécessiter le recours à des antibiotiques. La plupart du temps, on en est quitte avec des rinçages à l'eau salée ou avec un sérum physiologique, des inhalations d'eucalyptus ou de menthol trois fois par jour, ou divers médicaments, notamment de type anti-inflammatoire. «Les sprays vasoconstricteurs ont des effets presque miraculeux, dégageant le nez en deux minutes. Mais une fois que l'on arrête de les prendre, le nez se rebouche de plus belle. En outre, il ne faut pas les utiliser plus de cinq jours de suite, sous peine d'abîmer la muqueuse.»

Il existe heureusement plusieurs autres moyens de soulager ses maux. Comme de beaucoup boire (au



Ceux qui souffrent de sinusite chronique sont facilement identifiables: ils ont toujours un mouchoir à portée de main.

teur des yeux, des maux de tête, des sécrétions nasales très jaunes, et un état général qui a tendance à ne pas s'améliorer, voire à se dégrader après cinq jours», détaille le médecin. Cela peut alors nécessiter la prescription de puissants anti-inflammatoires ou d'antibiotiques.

Et qu'arrive-t-il si elle n'est pas ou mal soignée? Les très rares complications sont des abcès sur les différentes structures qui entourent les sinus. Les conséquences peuvent être des problèmes au niveau des sinus sphénoïdaux, situés profondément dans le crâne et proches du cerveau. Également avec les sinus maxillaires, à proximité de la joue et de l'œil.

Quand cela devient chronique

La sinusite s'avère encore plus pénalisante quand elle devient chronique. Cette pathologie – qui peut cacher une allergie ou une présence de polypes dans le nez – concerne 15% de la population. Ceux qui en souffrent ont en permanence le nez qui les dérange. On les reconnaît, car ils ont toujours un mouchoir à portée de main, ils se raclent souvent la gorge. Ces personnes, dont les dérangements augmentent souvent avec l'âge, sont d'autant plus en délicatesse: dans un avion, où

l'air sec équivaut à celui présent à une altitude de 2000 mètres; en passant du froid au chaud; ou à proximité d'une climatisation. «On se pose des questions sur la chronicité quand deux des quatre symptômes suivants trainent durant trois mois ou se répètent à quelques semaines d'intervalle: obstruction ou écoulement nasal, perte ou diminution de l'odorat, douleurs de la face et maux de tête.»

Comment prévenir ou traiter une sinusite chronique? «Elle ne s'évite pas toujours, car on peut avoir une prédisposition sans qu'il y ait de cause particulière», note Basile Landis. On peut toutefois procéder à des rinçages de nez durant le mois qui suit la fin de la rhinosinusite, limiter le contact avec les personnes malades, prendre régulièrement des comprimés de phytothérapie, comme le Sinupreforte, ou des vitamines A et C.»

Et si la maladie revient malgré les traitements médicamenteux (spray de cortisone, etc.), l'ultime alternative est l'intervention chirurgicale. Il s'agit d'élargir les sinus pour qu'ils ne se referment pas tout de suite, en cas d'inflammation. Une façon ultime d'éviter que son nez ne ressemble à une autoroute constamment engorgée!

Frédéric Reim



Une sinusite chronique ne s'évite pas toujours, car on peut avoir une prédisposition»

D^r Basile Landis

moins un litre par jour), de ne pas inhaler de polluants (cigarettes, etc.), d'éviter les changements importants de température.

La rhinosinusite peut devenir aiguë, réclamant alors une consultation médicale. «Les symptômes alarmants sont de la fièvre, une tuméfaction, par exemple à la hau-

epitact®
PODOLOGIE

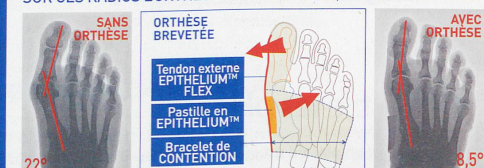
NOUVEAU
VUA
LATV
DISPONIBLES
EN PHARMACIE

ORTHÈSE CORRECTIVE DE L'HALLUX VALGUS



Indications : L'orthèse corrige et limite l'évolution de l'hallux valgus tout en soulageant les douleurs articulaires. Elle s'adapte dans toutes les chaussures et agit lors de la marche sur tous les facteurs aggravant la déformation.

SUR CES RADIOS L'ORTHÈSE CORRIGE DE -13,5° LA DÉFORMATION



- Le tendon externe en silicone EPI-THELIUM™ FLEX permet de redresser le gros orteil. Il soulage aussi les douleurs en absorbant les pressions exercées sur l'«oignon».
- Le bracelet métatarsien de contention extra fin et la pastille de contre-appui en EPI-THELIUM™ permettent de limiter l'écrasement de l'avant pied.

Comment choisir votre taille?

Mesurez le contour de votre pied en arrière de votre hallux valgus («oignon»). Voir schéma.

1 orthèse corrective hallux valgus simple
S Code : 5318304 M Code : 5318310 L Code : 5318327

Si vous hésitez entre 2 tailles, choisissez la plus petite :

S	20 ≤ \varnothing ≤ 21,5 cm
M	21,5 < \varnothing ≤ 23 cm
L	23 < \varnothing ≤ 24,5 cm

Contre-indication : L'orthèse ne doit pas être utilisée dans le cas où le gros orteil n'est plus mobile latéralement.

PROTECTION HALLUX VALGUS, «OIGNON»



Si votre orteil n'est plus mobile latéralement, utilisez la Protection Hallux Valgus simple. Brevetée, elle intègre une pastille d'Epithelium 26® qui limite les pressions et les frottements. Lavable en machine, elle a une longue durée de vie (12 mois en moyenne). Fine et discrète, disponible dans différentes tailles elle s'adapte dans toutes vos chaussures.

Protection Hallux valgus : 1 pièce
S (< 24 cm) Code : 3443850 M (24-27 cm) Code : 3443867
L (> 27 cm) Code : 3444246

*Mesure du tour de pied

Disponibles en Pharmacies, Drogueries et points de vente spécialisés.

Distribution : F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN
www.uhlmann.ch - Email : epitact@uhlmann.ch