

La sinusite chez l'adulte

Les antibiotiques, parfois gagnants, mais pas tout le temps !



Qu'est-ce qu'une sinusite ?

La sinusite est une inflammation des sinus, souvent logée dans la région du nez. La plupart du temps, elle survient à la suite d'un rhume ou d'allergies. Les principaux symptômes sont des maux de tête, des douleurs au visage, des écoulements nasaux clairs ou colorés, de la toux et de la fièvre.

Comment la prévenir ?

- Faites-vous vacciner selon le calendrier prévu.
- Lavez-vous souvent les mains surtout après vous être mouché ou après avoir porté les mains à votre visage.
- Vivez dans un environnement sans fumée.

Quoi faire si vous pensez avoir une sinusite ?

En tout temps, vous pouvez contacter Info-Santé en composant le 811. Un professionnel de la santé vous donnera des conseils et répondra à vos questions.

Quoi faire pour soulager vos symptômes ?

- Prenez du repos pour lutter contre le virus, surtout pendant les premiers jours.
- Prenez des boissons chaudes.
- Augmentez l'humidité dans la maison.
- Gargarisez-vous avec de l'eau salée.

- Rincez-vous le nez avec une solution saline au moins 4 fois par jour.
- Pour faire diminuer la fièvre et la douleur, utilisez de l'acétaminophène (ex. : Tylenol^{MD} ou générique) ou de l'ibuprofène (ex.: Advil^{MD}, Motrin^{MD} ou générique) en vente libre.
- Prenez avec prudence les médicaments en vente libre suivants :
 - Utilisez un **décongestionnant** en vaporisation nasale avec de l'oxymétazoline (ex. : Otrivin^{MD}) au coucher si vous êtes trop congestionné la nuit. Par contre, faites attention de ne pas l'utiliser trop longtemps pour éviter d'augmenter la congestion lorsque vous cesserez l'utilisation du produit.
 - Les produits à base de **cortisone** pris en vaporisation nasale peuvent avoir un effet limité sur les symptômes.
 - Les **antihistaminiques** (ex. : anti-allergie) sont à éviter en cas de sinusite sauf si vous avez une allergie importante.

Pourquoi les antibiotiques ne sont pas toujours gagnants ?

- La majorité des sinusites sont causées par des virus et guérissent en 10 à 14 jours.
- Même les sinusites causées par une bactérie n'ont pas toujours besoin d'antibiotiques.
- Les antibiotiques peuvent vous causer des effets secondaires et contribuer à développer une résistance aux antibiotiques.

Quand consulter?

<p><u>Je peux attendre pour consulter un médecin si ...</u></p>	<p>Je réponds <u>À TOUS LES CRITÈRES</u> suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Mes symptômes (nez bouché ou qui coule, douleur au visage ou aux dents, mal de tête, toux, perte de l'odorat) durent depuis moins de 14 jours. ET• J'ai une fièvre de moins de 38,6 °C. ET• Je n'ai aucune douleur extrême. ET• Je n'ai aucune présence d'infection de la peau (ex. : peau rouge et enflée). ET• Mes symptômes s'améliorent graduellement.
<p><u>Je consulte un médecin si....</u></p>	<p>Je réponds à au moins <u>1 CRITÈRE</u> parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Mes symptômes durent depuis au moins 14 jours sans s'améliorer. OU• J'ai une fièvre de plus de 38,6 °C. OU• J'ai une douleur extrême et une sensibilité des sinus. OU• J'ai des signes d'une infection de la peau (ex. : peau rouge et enflée). OU• J'ai des maux de tête intenses. OU• Mes symptômes s'étaient améliorés mais ceux-ci recommencent et s'aggravent.

Références :

- INESSS 2016. Rhinosinusite aiguë chez l'adulte. Consulté en ligne le 3 octobre 2017 sur www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/CDM/UsageOptimal/Guides-serie1/Guide-Rhinosinusite-Adulte.pdf.
- Choisir avec soin 2014 : Pour traiter votre sinusite : Ne vous précipitez pas sur les antibiotiques!* Consulté en ligne le 3 octobre 2017 sur <https://choisiravecsoin.org/pour-traiter-votre-sinusite/>

OU-16-111

www.ciussismcq.ca