

GENERALITÉS SUR LA SINUSITE CHRONIQUE

Les sinus sont des cavités remplies d'air situées au niveau des os de la face et du crâne. Ils sont tapissés d'une fine couche de tissu qui secrète une faible quantité de mucus, qui aide à la défense contre les infections.



La sinusite (aussi appelée rhinosinusite) survient quand le revêtement des sinus devient inflammé ou infecté, entraînant un gonflement et produisant du mucus en excès. Le drainage des sinus devient alors plus difficile.

La sinusite chronique est définie par une évolution durant plus de 12 semaines malgré un traitement optimal, et associée au moins 2 des symptômes suivants :

- > Congestion nasale
- > Production de mucus (« nez qui coule » ou écoulement en arrière dans la gorge)
- > Douleur faciale, ou sensation de pression ou de « cavité pleine »
- > Diminution de l'odorat

Les symptômes sont présents de manière quotidienne, avec des aggravations transitoires appelées « poussées ».

La sinusite chronique est différente des sinusites habituelles (appelées sinusites aiguës), qui sont des infections temporaires des sinus survenant le plus souvent lors d'un rhume.

CAUSES DE SINUSITE CHRONIQUE

Contrairement à la sinusite aiguë, qui est le plus souvent causée par une infection, la sinusite chronique peut avoir différentes causes. Le facteur principal à l'origine de la sinusite chronique est une **inflammation chronique** du revêtement des sinus, d'origine mal expliquée. Les infections peuvent cependant contribuer ou aggraver les symptômes, au même titre que l'allergie, le tabagisme, la pollution... La sinusite chronique est parfois favorisée par une baisse des défenses immunitaires, surtout si elle est associée à des infections répétées des poumons et/ou des oreilles.



NUMÉROS UTILES

STANDARD 04 92 03 17 00
ACCUEIL 04 92 03 17 11

PRISE DE RENDEZ VOUS 04 92 03 17 05
Fax 04 92 03 17 10

**Institut Universitaire
de la Face et du Cou**

Groupement de Coopération Sanitaire
Centre Hospitalier Universitaire de Nice et Centre Antoine-Lacassagne

31 av. de Valombrose - CS63145 - 06103 NICE Cedex 2
E-mail : information@iufc.fr



Institut Universitaire
de la Face et du Cou

Fiche information patient Sinusite chronique



Les sinusites chroniques sont divisées en deux catégories:

- > La sinusite chronique sans polypes, qui est la forme la plus fréquente.
- > La sinusite chronique avec polypes. Les polypes sont des grosseurs en forme de champignons (qui « poussent » du fait de l'inflammation chronique) situées à l'intérieur du nez ou des sinus. Ces polypes peuvent donc altérer le drainage normal des sinus, d'où les symptômes.

FACTEURS AGGRAVANT LA SINUSITE CHRONIQUE

Plusieurs facteurs peuvent aggraver l'inflammation, et donc les symptômes :

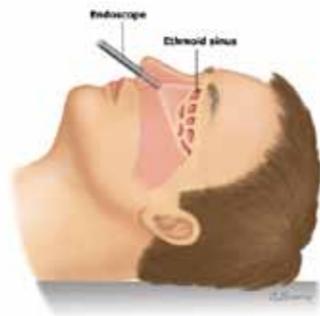
- > Les **allergies** (acariens, pollens, poils d'animaux...)
- > Le **tabagisme** (actif ou passif) et les polluants
- > Les **infections**, virales ou bactériennes
- > Un reflux d'acide remontant de l'estomac vers la gorge

DIAGNOSTIC DE SINUSITE CHRONIQUE

La sinusite chronique est probable si une personne a au moins deux des symptômes listés ci-dessus, depuis 3 mois minimum. Pour affirmer le diagnostic, il faut cependant visualiser l'atteinte des sinus par un scanner ou une endoscopie.

> Le **scanner** des sinus est un examen durant moins d'un quart d'heure, qui est comme une radio précise des sinus.

> L'**endoscopie** des sinus est un examen réalisé au cabinet d'un ORL, qui consiste à visualiser l'intérieur des sinus grâce à un tube flexible surmonté d'une caméra. L'endoscopie permet aussi de prélever du mucus directement à l'orifice du sinus, ce qui peut être utile quand on suspecte une infection bactérienne. Les prélèvements de mucus réalisés sans endoscopie à l'aide d'un « coton-tige » (appelé écouvillon) dans la narine ne sont pas fiables.



AUTRES MALADIES PARFOIS ASSOCIEES A LA SINUSITE CHRONIQUE

Le revêtement du nez et des sinus ressemble au revêtement des poumons. Environ 20% des personnes ayant une sinusite chronique (surtout avec polypes) peuvent aussi avoir de l'asthme.

La sinusite chronique survient parfois chez des personnes ayant une baisse du système immunitaire. Les infections répétées des poumons et/ou des oreilles sont alors fréquentes, parfois associées à une diarrhée chronique.

TRAITEMENT DE LA SINUSITE CHRONIQUE

La plupart du temps, le traitement ne va pas guérir la personne atteinte de sinusite chronique, mais il va réduire ses symptômes et améliorer sa qualité de vie. Un traitement optimal va également diminuer le nombre de poussées secondaires à des infections bactériennes, et donc réduire le nombre de cures antibiotiques. Enfin, le traitement permet de réduire le recours à la chirurgie.

Malheureusement, ce traitement est en général un traitement prolongé, à vie, si l'on veut contrôler au maximum l'inflammation des sinus. Les deux mesures principales du traitement sont les lavages de nez à l'eau salée, et les corticoïdes nasaux. D'autres mesures peuvent être associées, selon le type de sinusite et les facteurs aggravants.

Modifications du mode de vie

Il est conseillé aux personnes qui fument ou dont l'entourage fume d'arrêter le tabagisme.

Si le bilan allergologique montre que vous êtes allergique, certaines stratégies peuvent être utiles pour limiter le contact avec les substances auxquelles vous êtes allergique.

Lavages de nez quotidiens

Les lavages de nez réguliers aident à réduire les symptômes de sinusite chronique. Ils éliminent le mucus et doivent être réalisés avant l'application des corticoïdes nasaux.

Sprays nasaux de corticoïdes

Les corticoïdes vont aider à réduire l'inflammation des sinus. Ils vont donc diminuer la production de mucus et réduire la taille d'éventuels polypes.

Les corticoïdes nasaux n'ont pas les effets secondaires de la « cortisone » en comprimés, car ils ne diffusent pas dans l'organisme.

Corticoïdes oraux

De manière occasionnelle (surtout en cas de poussée importante), on pourra vous prescrire des corticoïdes oraux (« cortisone » à prendre par la bouche). Ces médicaments diminuent l'inflammation, mais peuvent avoir des effets secondaires car ils diffusent dans tout l'organisme.

Antibiotiques — De manière occasionnelle, lors d'une poussée causée par une infection bactérienne, on pourra vous prescrire des antibiotiques.

Chirurgie

En cas de persistance des symptômes malgré un traitement de fond optimal, une intervention chirurgicale pourra vous être proposée. Elle permettra d'améliorer le drainage des sinus, et de retirer d'éventuels polypes. Les lavages de nez et les corticoïdes nasaux doivent être poursuivis même après une opération, car la chirurgie ne change rien à l'inflammation des sinus qui est responsable des symptômes de sinusite chronique.

GUIDE TECHNIQUE DES LAVAGES DE NEZ

Bénéfices

- > L'eau salée élimine le mucus et les substances irritantes de votre nez.
- > Les études ont démontré que les lavages amélioraient le fonctionnement des cellules tapissant les sinus.



Recette de la solution de lavage

- > Mettez 250 mL d'eau tiède du robinet dans une bouteille propre.
- > Ajouter 1 cuillère à café pleine de gros sel (pas de sel fin, car contient des additifs) + 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium (acheté en pharmacie).
- > Mélanger jusqu'à ce que le sel soit dissous. La solution se conserve à température ambiante pendant 3 jours.
- > Utilisez une seringue de 60 mL montée sur une tubulure pour réaliser les lavages. Faire bouillir la seringue tous les 2-3 jours et la remplacer 2 fois/mois pour éviter qu'elle ne se contamine avec des microbes.

Réalisation des lavages

- > A réaliser une à deux fois/jour
- > Si l'on vous a également prescrit des corticoïdes nasaux, toujours laver le nez en premier avec l'eau salée. Cela améliora l'action des corticoïdes.
- > Mettez la quantité d'eau salée que vous comptez utiliser dans un bol propre. Ne pas prélever directement dans la bouteille servant au stockage, car vous risquez de la contaminer.
- > L'eau salée peut être tiédie au four à micro-ondes.
- > Instiller 20-30 mL d'eau dans chaque narine, la tête penchée en avant au-dessus du lavabo ou dans la douche. Viser l'arrière, et pas le haut de la tête..

