

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

### 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](http://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](http://www.ciussismcq.ca)