

La sinusite



Comment huit minuscules cavités remplies d'air peuvent-elles provoquer autant de douleur ?

LAURA JONES

« Je suis congestionnée en permanence », nous raconte Jennifer Lockyer, 28 ans, agente d'immeuble spécialisée dans le domaine de la location commerciale à Toronto. « 24 heures sur 24, je ressens des douleurs qui sont souvent très désagréables. Ma voix est nasillarde et j'ai constamment cet affreux mucus qui me coule dans la gorge. Le pire, dans tout cela, c'est que je ne suis même pas malade ! »

Jennifer fait partie des deux millions de Canadiens qui souffrent de sinusite, une inflammation — accompagnée ou non d'infection — qui s'attaque à la muqueuse des voies sinusiennes. Au Canada, la sinusite est l'un des dix problèmes de santé les plus fréquemment diagnostiqués.

« Quand on pense à tous ces gens affectés par cette inflammation, aux conséquences économiques qu'elle entraîne et à ses répercussions sur la qualité de vie, on peut affirmer sans hésiter que la sinusite est une maladie importante », d'affirmer le Dr Martin Desrosiers, professeur adjoint d'otorhinolaryngologie à l'Université McGill et à l'Université de Montréal, au Québec.

Jennifer a appris à vivre avec cet inconfort qui ne lui laisse aucun répit, tout en continuant à mener une vie active, à tel point qu'il est très rare qu'elle s'absente de son travail. « J'essaie de faire contre mauvaise fortune bon cœur », dit-elle. Mais d'autres que Jennifer sont moins sereins face à cette maladie. Au Canada, la sinusite est l'une des causes les plus répandues d'absentéisme. Si l'on exclue les répercussions économiques des journées de travail perdues, les visites chez le médecin et les autres dépenses liées aux soins de santé et aux médicaments, les coûts associés à la sinusite s'élèvent à environ 600 millions de dollars par année.

Les causes de la sinusite

La sinusite peut être occasionnée par une foule de facteurs : les virus ou les allergies, les irritants — fumée de cigarette, pollution, solvants, poussière, ainsi que certaines drogues comme la cocaïne — et même le piercing du nez. Ce qui cause cette inflammation, ce sont les minuscules filaments en forme de cheveux logés dans les sinus qui n'arrivent plus à évacuer convenablement le mucus.

Résultat : les ouvertures (de un à deux millimètres) qui relient les sinus au nez s'obstruent à cause de l'enflure provoquée par l'inflammation ou de la présence de petites excroissances (polypes) sur la muqueuse des

Les sinus

Nous avons huit sinus, logés autour des yeux et derrière le nez, qui sont reliés au nez à l'aide de passages minuscules. Ces petites cavités remplies d'air, réparties en quatre paires de deux, sont tapissées de membranes musqueuses et dotées de millions de cils semblables à des cheveux.

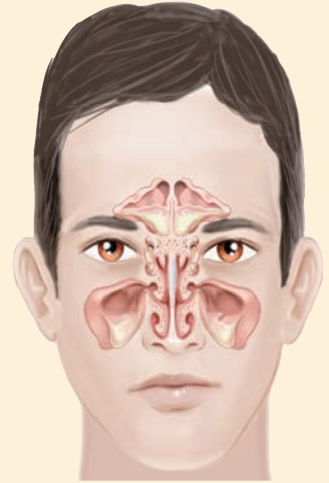
Les sinus frontaux : situés dans la région du front

Les sinus maxillaires : près des pommettes

Les sinus ethmoïdes : entre les yeux

Les sinus sphénoïdes : au centre du crâne

Nous n'avons pas de certitude quant au rôle des sinus dans le corps humain. Selon certaines hypothèses, ils serviraient à réchauffer et à nettoyer l'air que nous respirons, alors que selon d'autres, ils auraient pour mission d'alléger notre crâne, de protéger notre cerveau ou encore de servir de caisse de résonance à notre voix.



cavités sinusiennes. L'écoulement étant entravé, il en résulte une accumulation de mucus qui devient alors un véritable foyer d'infection.

Rajoutons que d'autres maladies peuvent également être à l'origine de la sinusite : une malformation du nez, comme la déviation du septum, un traumatisme au visage, tel une fracture du nez ou de l'os de la joue ou un barotraumatisme, lésion provoquée par une brusque variation de pression au cours d'une séance de plongée sous-marine ou d'un voyage en avion. Même le fait de se mettre le doigt dans le nez peut provoquer une sinusite. Il arrive aussi aux femmes enceintes de contracter une sinusite, car les hormones qui entraînent l'épaississement de l'utérus peuvent favoriser l'enflure des parois sinusiennes.

Des polypes apparaissent dans 20 % des cas de sinusite chronique. De plus, on a observé que 5 % à 10 % des cas d'infections bactériennes des sinus avaient pour origine une infection dentaire.

Selon le Dr Simon McGrail, otorhinolaryngologiste à Wolfville (Nouvelle-Écosse) et professeur émérite d'otorhinolaryngologie à l'Université de Toronto, des dents infectées peuvent aussi devenir une cause de sinusite. « Nous savons maintenant que les

racines des dents supérieures infectées ont tendance à pénétrer dans l'os qui entoure le sinus des maxillaires. Chez certaines personnes, les racines vont même jusqu'à s'infiltrer dans les cavités sinusiennes. On reconnaît ce type de sinusite assez répandue lorsqu'un seul sinus est infecté », d'expliquer le Dr McGrail. Ainsi, quand j'effectue un diagnostic, chez un patient, d'une sinusite sur un seul côté du visage, la première question que je lui pose est : « Dans quel état sont vos dents ? »

L'extraction dentaire de routine peut, elle aussi, provoquer une infection sinusienne. Selon une étude réalisée au Centre médical de l'Université de Pennsylvanie, une infection des os du nez et du visage pourrait fort bien se répandre dans l'un ou l'autre des sinus.

Combien de temps peut durer une sinusite ?

Une sinusite aiguë peut durer jusqu'à quatre semaines, alors qu'une sinusite chronique, avec ou sans traitement, peut se prolonger pendant un maximum de douze semaines. Dans 60 % à 70 % des cas, la sinusite virale aiguë se résorbe d'elle-même en une dizaine de jours si elle n'est pas traitée. Même les infections bactériennes aiguës des sinus disparaissent d'elles-mêmes, sans antibiotiques, dans 50 % à 70 % des cas.

« Bien que les symptômes de la sinusite aiguë disparaissent généralement sans intervention médicale, les symptômes de la



Les symptômes les plus répandus de la sinusite

- Congestion faciale, douleur, pression et impression de lourdeur
- Congestion nasale
- Perte partielle ou totale de sens de l'olfaction
- Toux
- Écoulement de mucus, parfois verdâtre
- Odeur désagréable dans le nez
- Écoulement dans la gorge du mucus postnasal
- Fièvre
- Maux de tête
- Mauvaise haleine
- Maux de dents
- Maux d'oreille
- Trouble du sommeil
- Fatigue
- Douleurs musculaires et articulaires

sinusite chronique, nous dit le D^r Desrosiers, se prolongent sur une période plus longue, mais avec moins d'intensité. Ils peuvent avoir, toutefois, des répercussions énormes sur la qualité de vie des gens. En effet, quand on compare la qualité de vie de différents groupes, on constate que l'impact est le même chez les personnes atteintes de sinusite chronique que chez celles qui souffrent d'une maladie coronarienne ou de douleurs permanentes dans le bas du dos. »

Les complications

La toux chronique

La sinusite entraîne très souvent une toux chronique. À l'aide de la tomodensitométrie (CT Scan), une étude de la Clinique Mayo à Rochester, au Minnesota, a démontré que 37 % des patients présentant une toux qui persiste pendant plus de trois semaines, avaient également souffert d'une inflammation des sinus.

La douleur et la fatigue

En comparaison de la population en général, les patients aux prises avec une fatigue chronique inexplicite étaient six fois plus susceptibles de contracter une sinusite. On a d'ailleurs découvert, au cours d'une étude réalisée à l'Université de Georgetown, à Washington, D.C., que les patients souffrant de fatigue

chronique couraient neuf fois plus de risques de développer une sinusite.

L'asthme

On associe fréquemment sinusite chronique et asthme. « Souvent, on constate une détérioration des symptômes asthmatiques chez les patients qui souffrent d'une exacerbation des voies respiratoires supérieures », de dire le D^r Desrosiers. Il nous explique que les parois des voies sinusiennes, nasales et bronchiques sont toutes constituées des mêmes tissus, exposés à l'air, appelés épithélium respiratoire, et qu'une irritation d'une partie de ces tissus peut facilement en affecter une autre. « Nous désignons ce phénomène sous l'appellation de théorie des voies respiratoires unifiées », d'expliquer le D^r Desrosiers. Selon cette théorie, la maladie respiratoire s'étendra à l'ensemble du système respiratoire même si les symptômes sont confinés à une seule de ces parties — les voies respiratoires supérieures, par exemple, comme le nez et les sinus.

« L'analyse des prélèvements effectués sur des tissus des voies respiratoires supérieures et inférieures a révélé un certain nombre de similitudes, tant sur le plan du type de cellules que de l'inflammation », de conclure le D^r Desrosiers.

Comment gérer une sinusite

Pendant la première semaine qui suit l'apparition des symptômes, on se contentera souvent d'attendre pour observer leur évolution. Les infections virales se résorbent généralement d'elles-mêmes après une semaine à dix jours. Quant aux infections bactériennes, lorsqu'elles sont accompagnées d'écoulement de mucus incolore, elles peuvent s'aggraver après cinq jours et ne présenter aucune amélioration pendant deux semaines.

Quand les sinus sont obstrués par l'enflure ou les polypes, un examen du nez, à l'aide d'un spéculum, et des prélèvements dans le nez ou la gorge renseigneront le médecin sur l'état des voies nasales, mais non pas sur l'état des sinus. « En réalité, il arrive que les voies nasales soient normales même si l'infection a pris naissance dans le nez. » Les voies qui permettent l'écoulement du mucus des sinus jusqu'au nez étant



Quoi de neuf du côté des sinus ?

« Les gens qui sont porteurs d'un gène mutant apparenté à la fibrose kystique sont deux fois plus à risque de contracter une grave sinusite », d'affirmer le D^r Martin Desrosiers, directeur du Groupe de recherche sur la génétique de la rhinosinusite, la seule équipe de recherche en Amérique du nord à étudier les facteurs génétiques de la sinusite chronique. Les gens atteints de sinusite chronique seraient cinq fois plus nombreux à souffrir d'une telle anomalie génétique. Toutefois, les personnes qui présentent ces prédispositions génétiques peuvent être aux prises avec la sinusite chronique sans pour autant souffrir de fibrose kystique.

Cette mutation génétique peut endommager les cils, ces filaments minuscules qui permettent la projection du mucus dans les sinus. « Il existe des causes génétiques dans les maladies rares — comme la fibrose kystique ou la dyskésie ciliaire primaire —, lesquelles impliquent un dysfonctionnement des cils sinusiens », d'expliquer le D^r Desrosiers. Les chercheurs soupçonnent ces gènes défectueux d'entraîner des changements dans l'immunité innée de la personne affectée, soit celle qu'elle possédait à la naissance et non celle acquise au cours de sa vie. Ces changements auraient pour effet de détériorer graduellement la capacité de la personne à combattre les bactéries. « Ces personnes souffriraient donc d'une reconnaissance altérée des bactéries présentes dans leurs sinus », de conclure le D^r Desrosiers.

obstruées, le mucus reste emprisonné dans les cavités. De plus, les bactéries ou les virus qui causent les infections sinusiennes peuvent être très différents de ceux que l'on retrouve dans le nez ou la gorge.

Pour pouvoir établir un diagnostic, on doit procéder à différents tests, comme une radiographie par imagerie, un examen endoscopique, ou une tomographie. « La douleur occasionnée par la sinusite étant souvent similaire à celle de la migraine et des problèmes dentaires, une tomographie ou une endoscopie, à l'aide d'un petit télescope, sont souvent nécessaires pour diagnostiquer une sinusite chronique », d'expliquer le Dr Desrosiers.

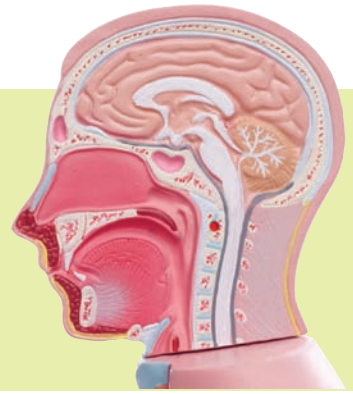
Les approches non médicinales

Le but d'un traitement contre la sinusite est d'augmenter le débit d'air dans les sinus en réduisant l'inflammation et en dégagant les voies obstruées pour permettre l'écoulement du mucus. Un traitement réussi soulagera les symptômes de douleur et de fatigue chronique qui accompagnent souvent la sinusite.

- Ce traitement débute par les méthodes les plus simples, comme l'injection de liquide dans les narines pour éclaircir le mucus. Mais attention : cette opération doit se faire en douceur.
- Plusieurs fois par jour, appliquez une compresse tiède sur votre visage pendant une dizaine de minutes. Respirez à fond l'air tiède et humide ambiant pendant que vous prenez une douche, ou les vapeurs émanant d'un bain ou d'un lavabo rempli d'eau chaude.

Il est important, toutefois, de ne pas se pencher au-dessus d'un bol d'eau bouillante.

Environ 10 % des patients continueront de souffrir de sinusite après une opération, un problème qui aurait des origines génétiques.



- Aux premiers signes d'inflammation, vaporisez les voies nasales avec une solution d'eau additionnée de 1,5 ml (1/4 c. à thé) de sel à saumure ou de sel cascher et de 1,5 ml (1/4 c. à thé) de bicarbonate de soude par tasse d'eau tiède du robinet. Vous pouvez aussi recourir à un produit comme NeilMed SinuRinse.
- Utilisez une solution de rinçage en bouteille à pression ou un vaporisateur sous pression pour les sinus. Un vaporisateur nasal au jet trop doux ne pourrait en aucun cas dégager des voies nasales et des narines obstruées.

Les médicaments

- **Les analgésiques** — L'aspirine, l'acétaminophène, l'ibuprofène ou tout autre antidouleur en vente libre peuvent aider à apaiser la douleur.
- Les antibiotiques — Ceux-ci ne sont pas d'une grande utilité, puisque les infections sinusiennes d'origine virale sont 200 fois plus nombreuses que celles de source bactérienne. Toutefois, si un mucus verdâtre semblable à du pus se libère de vos narines, le médecin pourrait vous prescrire un antibiotique pour combattre une infection bactérienne. On a découvert cependant, dans le cadre d'expériences préliminaires à l'Université d'Ottawa, que les miels Manuka de Nouvelle-Zélande et Sidr du Yémen étaient plus efficaces que les antibiotiques dans la lutte aux bactéries responsables de la sinusite.

- **Les antihistaminiques** — Ces médicaments ont pour effet d'assécher le mucus, qui devient alors plus épais et moins susceptible de couler. Les antihistaminiques sont donc à éviter lors d'un épisode de sinusite aiguë, mais ils sont utiles dans les cas de sinusite chronique d'origine allergique.
- **Les décongestionnants** — On peut recourir à ces médicaments de façon temporaire pour assécher les voies nasales et sinusiennes, mais comme ils ont pour effet d'épaissir le mucus, celui-ci sera plus difficile à évacuer. Après trois à cinq jours de ce régime, une récurrence peut se produire et aggraver la congestion.
- **Les corticostéroïdes** — Les corticostéroïdes en aérosol pour voies nasales aident à réduire l'enflure en bloquant le processus chimique responsable de l'inflammation, ce qui facilite un meilleur écoulement du mucus. Ils peuvent aussi être efficaces dans les cas de sinusite chronique.

L'extraction dentaire

Quand des dents infectées sont responsables de la sinusite et que les traitements aux antibiotiques n'ont pas donné les résultats escomptés, l'extraction d'une dent infectée peut devenir nécessaire.

Le fredonnement

Une petite étude réalisée en Suède a démontré que le fredonnement augmente de 15 fois l'apport d'air dans les sinus. On en a obtenu la preuve en mesurant l'oxyde nitrique (NO) exhalé par les participants. Les vibra-



tions provoquées par le chant boudhiste par exemple, peuvent aussi être bénéfiques. Par contre si des polypes entravent l'échange d'air dans les voies sinusiennes, ces exercices ne seront d'aucune utilité.

La chirurgie

« La chirurgie est nécessaire quand le traitement se révèle inefficace et que les symptômes persistent », de dire le D^r Desrosiers. Malgré tout, environ 10 % des patients continueront de souffrir de sinusite après l'opération. L'an dernier, le D^r McGrail a traité une femme dont la sinusite, sur un seul côté du visage, a résisté à un traitement aux antibiotiques de plusieurs mois et même à la chirurgie. Toutefois, après qu'on lui ait enlevé une molaire supérieure dont les racines étaient infectées, les symptômes se sont résorbés instantanément. Il aura fallu une tomographie pour découvrir que les racines de la dent


s'étaient infiltrées dans le sinus.

L'approche chirurgicale d'aujourd'hui consiste à insérer un endoscope dans la narine, lequel projette une image des sinus sur un écran vidéo. Le chirurgien peut alors retirer les polypes, le pus et les tissus endommagés et corriger les défauts : une déviation du septum, par exemple. Dans certains cas, le chirurgien extraira aussi des fragments d'os pour élargir le passage du sinus jusqu'au nez et faciliter l'écoulement du mucus.

On réalise ce type de chirurgie dans le cadre d'une hospitalisation d'un jour. Après l'opération, on insère des pansements dans les narines du patient et on recommande à celui-ci de ne pas lever d'objets lourds sur une période variant entre deux à six semaines, selon l'importance de l'intervention chirurgicale. « Une chirurgie des sinus était considérée autrefois comme majeure, puisqu'elle obligeait le chirurgien à fracturer l'os de la joue. Mais aujourd'hui, grâce à la

technologie de l'endoscopie, l'expérience est beaucoup moins pénible pour le patient », d'expliquer le D^r McGrail.

« Si les symptômes persistent après la chirurgie, on dirigera la personne vers un spécialiste qui mettra au point un traitement permanent pour soulager les symptômes de sinusite chronique de son patient », d'expliquer le D^r McGrail.

Jennifer, heureusement, n'a eu besoin ni de chirurgie ni d'un traitement à long terme. « Les décongestionnants ne faisaient qu'aggraver les symptômes de ma sinusite, alors que les antihistaminiques m'apportent un certain soulagement », nous explique Jennifer. Ce sont les solutions salines en vaporisateur qui sont les plus efficaces, en particulier les solutions de rinçage. « Ils me nettoient entièrement les sinus et sont très faciles à utiliser. Et puis, ils ont un effet très bénéfique sur ma qualité de vie. » 



**Semaine de sensibilisation
aux maladies mentales**

4-10 octobre 2009

**Mental Illness
Awareness Week**

October 4-10, 2009

J'ai un travail.

J'ai une famille.

J'ai une maladie mentale.

La guérison est possible.

www.miaw-ssmm.ca