



Sinusite frontale aiguë

🕒 paru le 07/10/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Les sinus sont des espaces remplis d'air, situés dans les os du crâne. Ils sont reliés au nez et à la gorge (rhinopharynx) par de petites ouvertures.

Il existe différents sinus :

- Les sinus de l'os du front (les sinus frontaux),
- Les sinus de part et d'autre du nez, dans les mâchoires (les sinus maxillaires),
- Les sinus au-dessus et à l'arrière de l'os du nez (les sinus ethmoïdaux),
- Le sinus à hauteur des tempes, au centre du crâne (le sinus sphénoïdal).

Une sinusite est une inflammation de la muqueuse des sinus.

Une sinusite commence généralement par un simple [rhume](#). La muqueuse du nez gonfle et produit beaucoup de mucus. Ce qui peut « boucher » l'ouverture entre les sinus et le rhinopharynx. Le mucus devient plus épais et ne peut (presque) plus s'écouler. Le sinus est trop plein et vous pouvez ressentir une pression ou une douleur.

Sinusite frontale

Dans la sinusite frontale, ce sont les sinus du front qui sont enflammés. La cause peut être :

- Une infection virale des voies respiratoires supérieures (par exemple, un [rhume](#)) ;
- Une allergie ;
- Une grande différence de pression atmosphérique, qui bouche les sinus, par exemple lors d'une séance de plongée ou d'un voyage en avion.

Souvent, le [sinus maxillaire](#) est aussi enflammé. Vous pouvez alors aussi ressentir une douleur au niveau des molaires et des canines du haut.

Chez qui et à quelle fréquence la rencontre-t-on ?

Le médecin généraliste pose régulièrement le diagnostic de sinusite : chaque année, chez plus ou moins 28 personnes sur 1 000.

Les sinus frontaux se forment après l'âge de 8 à 10 ans. La sinusite frontale touche donc exclusivement les enfants plus âgés, les adolescents et les adultes.

Comment la reconnaître ?

Le principal symptôme est une douleur au-dessus des yeux et dans le visage. La douleur augmente lorsque vous vous penchez en avant ou lorsque vous vous allongez. La plupart du temps, les symptômes commencent par un [rhume](#).

En plus de la douleur dans le visage, vous pouvez également souffrir d'un(e) :

- Écoulement nasal purulent ;
- [Toux](#) persistante ;
- Écoulement nasal persistant ;
- [Nez bouché](#) ;
- [Perte d'odorat](#) ;
- [Mal de tête](#).

Comment le diagnostic est-il posé ?

Généralement, le médecin pose le diagnostic sur base des symptômes et d'un examen clinique.

Il est parfois difficile pour le médecin de distinguer un [rhume associé à une sinusite \(rhinosinusite\)](#) d'un banal rhume. Les sinus sont souvent (partiellement) atteints dans les deux affections.

Que pouvez-vous faire ?

Une sinusite guérit presque toujours toute seule en 10 jours.

Si vous avez un rhume, assurez-vous de garder le nez bien dégagé. Vous pourrez ainsi éviter le développement d'une sinusite.

- Mouchez-vous délicatement. La pression dans les sinus augmente lorsque vous soufflez fort.
- Essayez d'éviter les passages rapides du chaud au froid, et vice versa.
- Il est également conseillé de vous rincer le nez régulièrement avec du sérum physiologique. Cela peut atténuer les symptômes.
- Utilisez éventuellement des antidouleurs (du paracétamol par exemple), des gouttes ou un spray nasal (voir ci-dessous). Demandez conseil à votre pharmacien.

Que peut faire votre pharmacien ?

Le pharmacien peut vous conseiller une solution saline (sérum physiologique), un antidouleur, et des gouttes ou un spray nasal pour soulager vos symptômes.

Solution saline

Les [symptômes au niveau du nez](#) peuvent être atténués par un rinçage avec une solution saline.

Antidouleurs

Les antidouleurs peuvent soulager les douleurs au niveau de la [tête](#), des [muscles](#) et des articulations. Le [paracétamol](#) doit être privilégié. Vous trouverez [ici](#) différentes marques de paracétamol.

Gouttes ou sprays nasaux

Le pharmacien vous conseillera le spray nasal à utiliser. Il vous expliquera comment l'utiliser correctement.

Gouttes ou spray nasaux décongestionnants (vasoconstricteurs)

Ces médicaments à mettre dans le nez font dégonfler la muqueuse de votre nez. Ils ne changent pas la durée de la maladie, ni le processus de guérison. Ils diminuent juste vos symptômes temporairement.

Si vous utilisez ces médicaments, utilisez-les le moins longtemps possible : maximum 5 jours et, de préférence, uniquement la nuit. Si vous les utilisez plus longtemps, ils entraînent souvent ce que l'on appelle un effet rebond. Cela signifie que, lorsque le médicament ne fait plus effet, la muqueuse gonfle encore plus qu'avant. Vous continuez donc à utiliser les gouttes ou le spray nasaux et vous éprouvez encore plus de difficultés à vous en passer.

Spray nasal à la cortisone

Un spray nasal à la cortisone peut aussi être utile. Il soulage le nez bouché et améliore votre odorat. Vous pouvez l'utiliser plus longtemps. Demandez d'abord conseil au médecin. Si vous avez une ordonnance du médecin, votre spray nasal à la cortisone sera également remboursé.

Ce produit n'agit qu'après maximum 3 à 10 jours. Il faut donc tenir bon et poursuivre le traitement.

Les effets secondaires possibles d'un spray nasal à la cortisone sont les suivants :

- Irritation du nez ;
- Crises d'éternuement après l'administration ;
- Parfois, [saignements de nez](#) (un certain temps après le début du traitement).

Si vous souffrez des effets secondaires ci-dessus, il est recommandé d'arrêter le spray pendant quelques jours. Les effets secondaires sont souvent dus à une mauvaise utilisation du spray nasal. Assurez-vous de pulvériser le produit sans toucher la cloison nasale.

Que peut faire votre médecin ?

Médicaments

Dans un premier temps, le médecin peut vous prescrire des antidouleurs pour soulager les symptômes. Un médicament à usage nasal contenant un décongestionnant ou de la cortisone (voir ci-dessus) peut également être utile.

Si vos plaintes persistent et si vous continuez à faire beaucoup de fièvre, le médecin peut décider de vous prescrire un antibiotique. Dans ce cas, l'amoxicilline constitue le premier choix. Mais c'est rarement nécessaire. Les [antibiotiques](#) n'ont aucune influence sur les symptômes, ni sur la guérison d'une sinusite ordinaire. En revanche, ils provoquent souvent des effets secondaires, tels que des problèmes gastro-intestinaux et vaginaux.

Orientation vers le spécialiste

Les complications ont tendance à plus se produire dans la sinusite frontale que dans les autres types de sinusite. Si le médecin constate l'un des signes suivants, il vous orientera immédiatement vers un ORL (oto-rhino-laryngologiste, médecin spécialiste du nez, de la gorge et des oreilles) :

- Gonflement palpable sur le front ;
- Paupière gonflée ;
- Vision double ;
- Douleur lors des mouvements oculaires ;
- Signes d'extension de l'infection au système nerveux, tels que :
 - Confusion ;
 - Diminution de l'état de conscience ;
 - Irritation des nerfs dans la nuque.
- Grave sensation de mal-être et douleur intense.

En savoir plus ?

- [Anatomie des sinus de la face \(image\) – Larousse](#)
- [Paracétamol – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Vasoconstricteurs par voie nasale \(décongestionnants\) – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Corticostéroïdes par voie nasale – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Amoxicilline – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Sinusite frontale aiguë' \(2000\), mis à jour le 25.08.2016 et adapté au contexte belge le 18.09.2017 – ebpracticenet](#)
- Banque de données Intego

- Zelfzorgadvies in de apotheek, Praktijkgids 2. S.Cornwell, V.Foulon. Éditeur Acco. Édition 2018.