



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Les maux accablants de la sinusite

Vous avez l'impression que votre tête pèse une tonne, vous avez une douleur lancinante au front, vous ressentez une pression accablante autour des yeux et vous vous mouchez sans arrêt ?

Ce n'est pas un rhume dont vous souffrez, mais bien d'une sinusite.

QU'EST-CE QU'UNE SINUSITE ?

Contrairement à un rhume, infection du nez et de la gorge qui provoque des éternuements et un mal de gorge, la sinusite est une inflammation des sinus. Les sinus sont quatre paires de cavités situées à l'avant du crâne. Ils ont pour fonctions de servir de caisse de résonance à la voix et d'alléger le poids du crâne, mais aussi de réchauffer, de filtrer et d'humidifier l'air que l'on respire.

Ces cavités sont recouvertes à l'intérieur d'une membrane qui, lors d'une sinusite, devient enflammée et enflée. L'infection conduit à l'inflammation des sinus, à la surproduction de mucus et à l'obstruction des cavités. Le mucus n'est plus drainé normalement et les microbes se multiplient.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Les premiers symptômes de la sinusite se confondent avec ce qu'on appelle généralement le rhume de cerveau. L'enflure à l'intérieur des sinus devient telle que les sécrétions ne peuvent plus s'échapper librement. Il en résulte une congestion locale très inconfortable. Ces douleurs se manifestent sous forme de lourdeur et, selon les sinus affectés, aux joues, aux gencives supérieures, au front ou à la base du nez.

SYMPTÔMES COLLATÉRAUX

Comme il y a infection, ces signes sont souvent accompagnés d'une légère fièvre, de frissons et d'une perte de l'appétit. Une infection des sinus frontaux peut causer des maux de tête pulsatiles localisés au front. Quant à l'infection des sinus maxillaires (de chaque côté du nez) elle peut provoquer des douleurs à la nuque.

QUELLES SONT LES CAUSES ?

Nos climats changeants la favorisent : les muqueuses des sinus sont sensibles aux variations brusques de température. La sinusite est essentiellement due à un défaut de circulation, de nutrition et d'élimination des tissus à l'intérieur des sinus eux-mêmes. Les microbes ne peuvent avoir d'emprise sur des tissus en santé.

COMMENT LA TRAITER

Pour être efficace, le traitement de la sinusite devra favoriser la fonction primordiale de l'organisme, soit la circulation sanguine. Votre professionnel de la santé peut travailler de deux façons afin de rétablir la circulation à l'intérieur des sinus. D'abord, il suffit de normaliser l'activité des nerfs de la colonne vertébrale cervicale par des manipulations/ajustements vertébraux. Ensuite, il s'agit simplement d'effectuer des massages et des pressions sur les sinus et les côtés du nez de manière à favoriser la dé-

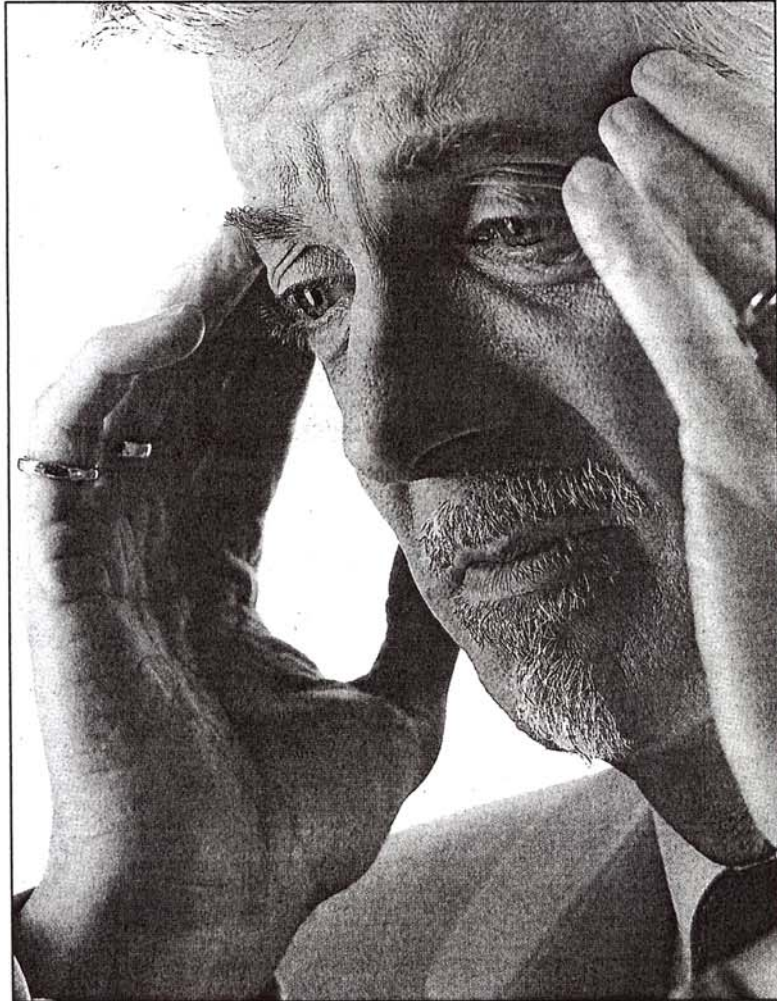


PHOTO D'ARCHIVES

■ Une infection des sinus frontaux peut causer des maux de tête pulsatiles circonscrits au front.

congestion. Cette technique particulière apporte ordinairement de très bons résultats.

Dans une majorité de cas, la sinusite se guérira sans traitement médical. La prise d'antibiotiques ne fera que résorber une partie du problème et réduire la durée de la sinusite sans toutefois la guérir, à moins qu'il n'y ait infection de la région.

L'inhalation de vapeur pourra aussi aider au processus de guérison. En humidifiant le nez, la vapeur liquéfiera les sécrétions, permettant ainsi de dégager les sinus. Respirer au-dessus d'un bol d'eau chaude avec une serviette par-dessus la tête ou prendre une douche chaude fera parfaitement l'affaire.

COMMENT PRÉVENIR

Un mode de vie équilibré avec un niveau de stress contrôlé, la pratique d'une activité physique de façon régulière, l'adoption d'une bonne alimentation et tout ce qui favorise le renforcement du système immunitaire sont à prescrire. Bref, avant d'opter pour un traitement

médicamenté contre la sinusite, mieux vaut commencer par regarder les facteurs environnementaux nuisibles, faire attention à ce qui nous rend fragile et renforcer notre système immunitaire.

Ces bonnes habitudes règlent généralement la majorité des infections, tout en vous aidant à conserver votre bonne santé.

CONSEILS

- 1 Bien se reposer
- 2 Boire beaucoup de liquide en éliminant les produits laitiers
- 3 Éviter les changements de température
- 4 Maintenir un bon taux d'humidité dans la maison