



Faire un pied de nez à la sinusite

Voici revenue la période des vilaines affections hivernales. Comme elles sont légion en cette période particulière de l'année, nous y consacrerons les deux prochaines chroniques. Arrêtons-nous d'abord sur celle que les températures froides ainsi que l'air sec actuel rendent très fertile : la sinusite. Et s'il était possible de lui faire un pied de nez ?

À L'ORIGINE : LES SINUS

Comprendre la provenance de la sinusite est déjà un pas de plus en direction de la guérison. Les sinus constituent quatre paires de cavités situées dans certains os de la tête, à l'avant du crâne. Ses muqueuses ont pour fonction centrale de réchauffer, de filtrer et d'humidifier l'air que nous respirons. Leur infection, qui survient souvent suite à la complication d'un rhume, provoque automatiquement de l'inflammation et entraîne la surproduction de mucus et l'obstruction des voies nasales. Cette obstruction nasale est à l'origine de la majorité des inconforts qui en découlent.

QU'EST-CE QUE LA SINUSITE ?

Congestion, sécrétions nasales jaunâtres, lancinants et violents maux de tête, douleurs à l'oreille, aux gencives ou aux dents, à la gorge, légère température et malaise généralisé : tels sont quelques-uns des symptômes les plus courants de la sinusite. La pression ressentie autour des yeux et au niveau du crâne est souvent difficile à supporter.

Lorsque l'inflammation de la muqueuse devient trop grande, les sécrétions nasales n'arrivent plus à s'échapper. Le fait qu'elles demeurent prisonnières de la cloison du nez provoque cette fameuse pression ressentie et semblable à un « rhume de cerveau », s'accompagnant de douleurs à la tête, aux gencives, à la mâchoire et parfois de fièvre et de perte d'appétit.

La sécheresse de l'air ainsi que le changement drastique de température la favorisent, les sinus y étant particulièrement sensibles. Outre ces deux facteurs, on accuse principalement la santé déficiente des tissus à l'intérieur des sinus, qui parviennent difficilement à évacuer les déchets qui s'y logent.

SE DÉPARTIR DE LA DOULEUR

La faculté dont disposent les sinus à éliminer les déchets dépend en grande partie de la qualité de la circulation san-



■ Ressentir une pression autour des yeux est un des symptômes de la sinusite.

guine dans l'organisme. Ainsi, pour parvenir à réduire les douleurs de la sinusite, des manipulations favorisant cette fonction sont à privilégier.

Ce type de manipulation permettra entre autres le décongestionnement des sinus au moyen de pressions précises effectuées par un professionnel de la santé et favorisera la reprise de la bonne circulation sanguine dans l'organisme.

Le meilleur moyen de combattre le mal de la sinusite est de s'attaquer à la source du problème et de débiter par une prévention efficace. Si vous n'avez toutefois pas réussi à y échapper, sachez qu'il existe diverses méthodes naturelles qui vous aideront à combattre vos douleurs. Parmi celles-ci :

- Humidifiez l'air ambiant pour chasser la sécheresse. Utilisez un humidificateur durant la nuit ou appliquez une serviette mouillée sur votre nez afin d'encourager la décongestion.
- Favorisez une bonne hydratation des voies nasales en utilisant des solutions salines nasales de façon régulière. Il est recommandé d'effectuer un rinçage à l'eau saline quotidiennement, même en l'absence de symptômes.
- Favorisez les aliments chauds comme la soupe, les tisanes

ou les thés. Vous avez la dent épicée et aimez les plats relevés ? Faites-vous plaisir, vos sinus s'en porteront mieux !

- Purifiez l'air, notamment en vous tenant loin des émanations de fumée de cigarette et des endroits où la pollution ambiante est concentrée. Les fumeurs et les citadins sont, selon les statistiques, plus vulnérables aux sinusites et les combattent moins rapidement.
- Hydratez-vous suffisamment : boire beaucoup d'eau améliore le drainage des sinus, car il contribue à la production de mucus plus clair. L'hydratation augmente également la réponse immunitaire et vous permettra donc de combattre plus rapidement l'affection.

Saviez-vous qu'il y avait un lien direct à faire entre la santé buccale et les sinusites ? En effet, il arrive que des abcès dentaires se propagent en infectant le sinus du même coup. Avoir une hygiène dentaire qui comprend l'utilisation de soie dentaire peut donc vous aider à prévenir les sinusites. Voyez-y !

Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec
- L'Action Chiropratique, supplément no 36