



CHIROPRACTIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRACTIQUE | Collaboration spéciale

La saison des sinusites

L'hiver est propice à certaines infections. Les températures froides ainsi que l'air sec actuel rendent le terrain très fertile pour la sinusite. Selon certaines études, 10 % à 15 % de la population seraient concernés, tous âges confondus. Ne piquez plus du nez face à ce problème. Voici quelques conseils pour mieux l'appréhender.

À L'ORIGINE : LES SINUS

Les sinus constituent quatre zones de cavités situées dans certains os de la tête, à l'avant du crâne. Leurs muqueuses ont pour fonction centrale de réchauffer, de filtrer et d'humidifier l'air que nous respirons. Leur infection, généralement causée par un rhume, provoque automatiquement de l'inflammation et irrite les muqueuses. Cette irritation cause une surproduction de mucus et crée l'obstruction des voies nasales et l'inconfort que l'on connaît.

LES SYMPTÔMES

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 faciale ressentie autour des yeux et au niveau du crâne est souvent difficile à supporter.

Lorsque l'inflammation de la muqueuse devient trop importante, 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 et/ou à la mâchoire. Alors que la sinusite aiguë se résorbe en moins de 4 semaines en moyenne, la sinusite dite chronique persiste au-delà de 12 semaines.

La sécheresse de l'air ainsi que les changements drastiques de température et les allergies la favorisent, les sinus y étant particulièrement sensibles. Outre ces trois 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.



PHOTO GETTY IMAGES

■ La pression faciale ressentie autour des yeux et au niveau du crâne est souvent difficile à supporter lors d'une sinusite.

LES REMÈDES

La faculté des sinus à éliminer les déchets dépend en grande partie de la qualité de la circulation sanguine dans l'organisme. Ainsi, pour parvenir à réduire les douleurs de la sinusite, des points de pression 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 commencer 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.
- Favorisez une bonne hydratation des voies nasales en utilisant régulièrement des solutions salines. Il est d'ailleurs recommandé d'effectuer un rinçage nasal à l'eau saline

quotidiennement, même en l'absence de symptômes.

- Favorisez les aliments chauds comme la soupe, les tisanes ou les thés. Ou épicez vos plats. En mangeant de temps en temps de la nourriture relevée, vos sinus se 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 ainsi que 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 cela contribue à produire un mucus plus clair. L'hydratation augmente également la réponse immunitaire et vous aide à prévenir les infections en tous genres.

Saviez-vous qu'il y avait un lien direct entre la santé buccale et les sinusites ? Un abcès dentaire peut créer une inflammation des sinus. En ayant une bonne hygiène dentaire, vous mettez toutes les chances de votre côté pour vous garder en bonne santé.

Source : Association des chiropraticiens du Québec