

# La rhino-sinusite aiguë



## Les points clés

La rhino-sinusite aiguë (ou rhinopharyngite) est une inflammation du nez et de la gorge causée par un virus. Elle s'étend parfois aux sinus frontaux et maxillaires. La production de « mucus » (substance qui protège les voies respiratoires) est accrue, ce qui entraîne les symptômes. Plus de 200 virus peuvent être en cause. Elle est très contagieuse.

### > LES SYMPTÔMES



Tout d'abord : le nez pique; vous éternuez; vous avez des maux de tête et de la fièvre (38°-39°).

Après quelques heures, le nez se bouche, coule abondamment (c'est le « mucus »), les yeux pleurent et l'odorat diminue.

A 24 à 48 heures, l'écoulement de nez devient épais et jaunâtre. Il passe parfois dans l'arrière-gorge ce qui entraîne une toux. Une douleur diffuse apparaît en regard des sinus (pommettes, du front, dents).

### > LA TRANSMISSION

Le virus se transmet par la respiration, la salive, la toux et les crachats. Les signes apparaissent entre 1 et 5 jours après le contact avec le virus.

### > LES COMPLICATIONS ?

Lorsque l'épisode de rhinopharyngite traîne, une surinfection peut survenir. Les otite et sinusite aiguës sont les plus fréquentes.

### > L'ÉVOLUTION SPONTANÉE

L'écoulement nasal devient épais, jaunâtre à verdâtre. La fièvre et la toux persistent quelques jours. La guérison survient en général en 7 à 10 jours.



## La prise en charge

### > LE TRAITEMENT

- Contre la fièvre = PARACETAMOL : 1 gr toutes les 6 heures.
- Contre le nez bouché = LAVEZ- VOUS LE NEZ au sérum physiologique (eau salée) aussi souvent que nécessaire.
- Contre La toux = les INFUSIONS de THYM sont bénéfiques.

Nb. Les sirops ne sont prescrits qu'en cas de toux sèche très gênante. Les antibiotiques sont inutiles. Ils ne réduisent pas la durée des symptômes !

*Les antibiotiques et les sirops contre la toux sont inutiles. Ils ne permettent pas de guérir plus vite, ni d'éviter les complications. la toux est un réflexe naturel qui aide à drainer les bronches.*



## Les précautions

- Évitez le tabac
- Évitez de fumer en présence d'enfants
- Lavez-vous les mains, mettez-les devant le visage en cas d'éternuements ou de toux.



## Reconsulter...

...Si vous présentez :

- Une gêne pour respirer ;
- Une fièvre > 4 jours (au thermomètre) ;
- Une toux > 10 jours et qui ne s'améliore pas ;
- Un écoulement nasal jaune d'un seul côté associé à une douleur de la pommette, du front ou de l'œil ;
- Un nez bouché > 10 jours ;
- Une oreille douloureuse ou qui coule ;
- Une paupière qui gonfle avec des maux de tête ;
- Une difficulté à avaler ou l'apparition d'une éruption cutanée.