



MON CONSEIL SUR LA SINUSITE

LES SYMPTÔMES ET SYMPTÔMES ASSOCIES

- **Douleurs** au niveau des pommettes
- **Congestion** du nez
- **Ecoulement** clairs des deux narines
- **Maux de tête**
- **Fièvre**
- **Douleurs aggravées** par la toux, les efforts

LES QUESTIONS A POSER

- Pour qui ? Quel âge ?
- Depuis quand ?
- Quels sont les symptômes ?
- Y a-t-il des allergies ?
- Y a-t-il de traitements au long court ? Quel(s) traitement(s) a été pris récemment ?

LES REGLES HYGIENO-DIETETIQUES

- Se **nettoyer le nez** régulièrement
- Se **laver les mains** régulièrement
- **Humidifier** l'air de la maison (ex : coupelle d'eau près des radiateurs)
- **Arrêter** ou **diminuer** la consommation de tabac
- **Boire suffisamment** pour rester hydrater
- Dormir la **tête surélevée**
- Eviter baignade et voyage en avion

LES TRAITEMENTS

- ∞ **Lavage du nez** à l'eau de mer
→ Nettoyer les muqueuses et drainer les sécrétions
- ∞ Spray **décongestionnant**
→ Soulage les symptômes, diminue la sensation du nez encombré
- ∞ **Fluidifiant** du mucus
→ Draine les sécrétions, pour ensuite les éliminer.
- ∞ **Antipyrétiques / antalgiques**
→ Diminue la douleur et la fièvre
- ∞ **Fumigation** à base d'huiles essentielles
→ Décongestionne les sinus
- ∞ Une cure de vitamines
→ Afin de booster le système immunitaire

Le conseil en huile essentielle :

♦ **Eucalyptus radié + Menthe poivrée** : 2 gouttes en local sur les sinus douloureux 3x/jour

Source : Vidal - Le 23/03/2023

PRECAUTIONS ET CONTRE INDICATIONS

- Ne pas sortir dans les 30 minutes qui suivent une fumigation
- **Asthme** et/ou **épilepsie** pour l'utilisation des huiles essentielles
- Respecter les posologies recommandées

QUAND ORIENTER ?

- Δ Si pas d'amélioration dans les 4-5 jours après le traitement
- Δ Fièvre depuis plus de 48 heures
- Δ Sinusite dentaire
- Δ Sinusite récidivante
- Δ Patient à risque de complication (Diabète, Personne âgée, Immunodéprimé)