

Traiter la sinusite maxillaire virale - Fiche conseil

La sinusite aiguë maxillaire est une inflammation du sinus maxillaire qui arrive le plus souvent pendant ou à la suite d'un rhume.

Le sinus maxillaire est une cavité qui communique avec les narines et qui se situe entre en dessous de l'œil et au-dessus de la mâchoire supérieure, sous la joue.

La plupart des sinusites aiguës sont virales et **ne nécessitent donc pas d'antibiotiques**. Les symptômes s'améliorent généralement **en quelques jours**.

Réduire les douleurs

- Prenez du paracétamol, en respectant les doses prescrites. Ne prenez pas d'anti-inflammatoire.
- Humidifiez l'intérieur de votre nez avec des produits adaptés (sérum physiologique, spray d'eau thermale ou de mer). Attention, n'utilisez pas le même embout pour plusieurs personnes.
- Dormez avec la tête surélevée (vous pouvez par exemple empiler plusieurs oreillers).
- Évitez les climatiseurs, qui assèchent l'air.

Éviter de contaminer les autres en appliquant les gestes barrières

- Portez un masque en cas de contact avec une autre personne ou si vous sortez de votre domicile.
- Utilisez des mouchoirs à usage unique.
- Toussez dans votre coude.
- Lavez-vous souvent les mains.
- Évitez les contacts avec les personnes fragiles (nourrissons, personnes âgées...).
- Si vous le pouvez, ouvrez les fenêtres pendant 10 minutes toutes les heures pour aérer la pièce.
- Nettoyez régulièrement les surfaces du domicile que vous touchez souvent.

Si vous ressentez l'un des symptômes suivants, allez voir un médecin le jour même :

- la douleur devient plus forte malgré le traitement symptomatique pris pendant deux ou trois jours,
- vous avez mal d'un côté du visage, près d'un sinus, et la douleur se propage vers les dents. Cela pourrait être le signe d'une infection dentaire, qu'il convient de traiter rapidement,
- vous avez de plus en plus de sécrétions nasales épaisses, jaunes ou vertes, et présentes dans une seule narine,
- vous ressentez une douleur d'un seul côté, comme un battement régulier, qui augmente :
 - lorsque vous penchez la tête en avant,
 - en fin de journée ou pendant la nuit,
- la douleur est intense et n'est pas soulagée par le traitement antalgique.

Si vous avez une fièvre supérieure à 38,5 °C avec l'un des symptômes suivants, allez voir un médecin immédiatement :

- une zone de votre visage enfle, surtout si elle est proche d'un œil,
- vous avez mal à un œil,
- vous voyez mal à un œil ou l'aspect d'un œil a changé,

- vous avez de très forts maux de tête, qui ne sont pas comme vos maux de tête habituels, vous avez la nausée, et/ou la lumière vous gêne.

Pour en savoir plus sur la sinusite aiguë, **scannez le QR code.**



Information sur la sinusite aiguë

Ameli

Site