

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale Choosing Wisely Canada. Cette campagne vise à encourager un dialogue entre le médecin et son patient afin de choisir les examens et les traitements les plus appropriés pour assurer des soins de qualité. La campagne Choisir avec soin reçoit le soutien de l'Association médicale du Québec, et les recommandations ci-dessous ont été établies par les associations nationales de médecins spécialistes.

Pour en savoir davantage et pour consulter tous les documents à l'intention des patients, visitez www.choisiravecsoin.org.
Participez au dialogue sur Twitter @ChoisirAvecSoin.

Pour traiter votre sinusite

Ne vous précipitez pas sur les antibiotiques!

Chaque année, des millions de personnes soignent une sinusite à l'aide d'antibiotiques. La sinusite est souvent une complication d'un simple rhume, du rhume des foins et d'autres allergies respiratoires. En fait, 15 % à 21 % de toutes les prescriptions d'antibiotiques pour les adultes en soins ambulatoires sont destinées au traitement de la sinusite. Toutefois, la plupart de ces personnes n'ont pas besoin de médicaments. Voici pourquoi :

En général, les médicaments sont inefficaces.

La sinusite peut vous faire ressentir de la douleur. Souvent, vous pouvez avoir le nez embarrasé par des sécrétions nasales jaunes, vertes ou grises et ressentir une douleur ou une pression autour des yeux, des joues, du front et des dents qui s'aggrave lorsque vous vous penchez. Les infections des sinus proviennent presque toujours d'une infection virale et non bactérienne, et les antibiotiques sont inefficaces contre les virus. Même lorsque les bactéries en sont la cause, les infections disparaissent d'elles-mêmes après une semaine ou deux. Enfin, les antibiotiques n'atténuent pas les allergies.



La prise d'antibiotiques peut présenter des risques.

Environ une personne sur quatre qui prend des antibiotiques ressent des effets indésirables comme des problèmes d'estomac, des étourdissements ou des éruptions cutanées. Ces effets disparaissent rapidement après l'arrêt de la prise de médicaments. Toutefois, dans de rares cas, les antibiotiques peuvent causer des réactions allergiques sévères. L'abus d'antibiotiques favorise également la croissance de bactéries qui ne peuvent être contrôlées facilement par des médicaments. Les personnes deviennent plus vulnérables aux infections résistantes aux antibiotiques, ce qui nuit à l'efficacité de ces derniers pour combattre d'autres infections.

Alors, à quel moment devez-vous prendre des antibiotiques?

Vous devez prendre des antibiotiques lorsque vos symptômes durent plus d'une semaine, qu'ils commencent à s'améliorer, puis s'aggravent ou lorsqu'ils sont très sévères. Les symptômes inquiétants qui peuvent justifier un traitement aux antibiotiques immédiat comprennent une fièvre de plus de 38,6 °C, une douleur extrême et une sensibilité des sinus, ou les signes d'une infection de la peau, comme une éruption cutanée rouge et vive qui se propage rapidement. Lorsque vous devez prendre des antibiotiques, le meilleur choix est souvent l'amoxicilline qui est aussi efficace que les antibiotiques de marque déposée plus onéreux. Notez que certains médecins recommandent un examen de tomographie (scan) lorsqu'ils soupçonnent une sinusite. Cependant, ces tests ne sont généralement nécessaires que si vous avez des sinusites fréquentes ou chroniques ou si vous devez subir une chirurgie des sinus.

Comment traiter la sinusite?

La plupart des gens se rétablissent d'une sinusite causée par le rhume environ en une semaine, mais les symptômes peuvent être soulagés par quelques actions simples :

- Reposez-vous. Cela est particulièrement important au cours des premiers jours, lorsque votre organisme a besoin de canaliser son énergie pour lutter contre le virus. Relevez votre tête lorsque vous êtes en position allongée afin d'atténuer l'écoulement nasal.
- Buvez. Les boissons chaudes peuvent aider à liquéfier vos sécrétions nasales et à détacher le mucus.
- Augmentez l'humidité. L'air chaud et humide du bain, de la douche ou d'une casserole remplie d'eau récemment bouillie peut faire détacher le mucus et apaiser votre gorge.



- Gargarisez-vous. Utilisez une demi-cuillère à thé de sel dissous dans un verre d'eau tiède.
- Rincez votre nez. Les vaporisateurs d'eau saline ou les trousseaux d'irrigation nasale (comme le pot neti) vous permettront de vous sentir mieux.
- Utilisez les médicaments en vente libre avec prudence.
- Les gouttes ou les vaporisateurs nasaux contenant de l'oxymétazoline (comme Otrivin, Drixoral et les autres médicaments génériques du même type) peuvent causer une congestion dite de rebond s'ils sont utilisés pendant plus de trois jours.
- Les bénéfices des décongestionnants oraux (comme Sudafed) surpassent rarement les risques ou les effets indésirables.
- Sauf en présence d'une allergie importante, il est préférable que vous évitiez les antihistaminiques, car ils ne soulagent pas efficacement les symptômes du rhume et peuvent causer des effets secondaires néfastes.

© 2014 Consumers Union of United States, Inc., 101 Truman Ave., Yonkers, NY 10703-1057. Créé en collaboration avec le Forum sur les enjeux de la pratique générale et familiale de l'Association médicale canadienne (AMC) et le Collège des médecins de famille du Canada pour *Choisir avec soin*. Des portions de ce rapport sont dérivées du document du Forum sur les enjeux de la pratique générale et familiale de l'AMC et du Collège des médecins de famille du Canada intitulé « Les cinq examens et traitements sur lesquels les médecins et les patients devraient s'interroger ». Ce rapport ne doit pas remplacer les conseils d'un médecin. Ni l'Université de Toronto, ni le Forum sur les enjeux de la pratique générale et familiale de l'AMC, ni le Collège des médecins de famille du Canada, ni le Consumer Reports ne seront responsables d'erreurs ou d'omissions, quelles qu'elles soient, ou de toutes conséquences de celles-ci, ou de l'utilisation de toute information contenue dans ce rapport.