

LA CONGESTION DES SINUS



Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

12 au 18 janvier 2014

Vous avez l'impression que votre tête pèse une tonne, vous avez une douleur lancinante au front, vous ressentez une pression accablante autour des yeux et vous vous mouchez sans arrêt? Ce n'est pas un rhume dont vous souffrez, mais probablement bien d'une congestion des sinus. Selon certaines études, 10% à 15% de la population serait concernée, tous âges confondus. La chiropratique, associée à des précautions simples mais efficaces, peut vous soulager rapidement.

Les causes

Les sinus sont quatre zones de cavités situées dans certains os de la tête, à l'avant du crâne. Ils ont pour fonctions de servir de caisse de résonance à la voix, d'alléger le poids du crâne, mais aussi de réchauffer, de filtrer et d'humidifier l'air que l'on respire. Ces cavités sont recouvertes à l'intérieur d'une membrane qui, lors d'une congestion des sinus, devient inflammée et enflée. L'infection de cette membrane, causée généralement par un rhume, conduit à l'inflammation des sinus, la surproduction de mucus et l'obstruction des cavités.

Les causes

La sécheresse de l'air et les changements drastiques de température peuvent favoriser l'apparition de congestion car les sinus y sont particulièrement sensibles. Outre ces facteurs, on accuse (suite au verso)

*Le chiropraticien
peut rétablir la
circulation à
l'intérieur
des sinus.*

*Demandez-lui de
vous soulager!*



SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

chiropratique.com

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Les causes (suite)

principalement la santé déficiente des tissus à l'intérieur des sinus d'en causer l'inflammation. Les troubles de sinus sont essentiellement dus à un défaut de circulation, de nutrition et d'élimination des tissus à l'intérieur des sinus eux-mêmes.

Les symptômes

Le fait que les sécrétions nasales demeurent prisonnières de la cloison du nez provoque cette fameuse pression faciale qui se localise, selon les sinus affectés, aux joues, aux gencives supérieures, au front ou à la base du nez. Alors que la sinusite aiguë se résorbe en deçà de 4 semaines en moyenne, la sinusite dite chronique persiste au-delà de 12 semaines. Les principaux symptômes d'une congestion des sinus sont :

- Congestion
- Sécrétions nasales jaunâtres
- Maux de tête violents et lancinants
- Douleurs à l'oreille
- Douleurs aux gencives ou aux dents
- Maux de gorge
- Légère température

La chiropratique à la rescousse

Pour être efficace, le traitement d'une congestion des sinus devra favoriser la fonction primordiale de l'organisme : la circulation sanguine. Le chiropraticien peut travailler de deux façons afin de rétablir la circulation à l'intérieur des sinus. D'abord, il normalisera l'activité des nerfs de la colonne vertébrale cervicale par des ajustements vertébraux. Ensuite, le docteur en chiropratique favorisera la décongestion en effectuant des massages et des pressions sur les sinus et les côtés du nez. Cette technique spéciale apporte ordinairement de très bons résultats.

La prévention

Pour prévenir l'apparition de congestion des sinus, le docteur en chiropratique vous conseillera de changer les facteurs environnementaux nuisibles, de faire attention à ce qui vous rend fragiles et de renforcer votre système immunitaire. Ces bonnes habitudes rehausse votre qualité de vie tout en vous aidant à conserver votre bonne santé.

Votre chiropraticien est un allié de choix pour vous aider à atteindre ces objectifs, faites appel à lui!