



Nez bouché

🕒 paru le 07/10/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Le nez réchauffe, humidifie et filtre l'air que nous respirons. Le nez se protège ainsi contre l'effet desséchant de l'air qui le traverse.

Lorsqu'on respire, l'air ne passe pas en quantité égale dans les deux narines. Une narine est plus ouverte que l'autre. C'est tout à fait normal. Tout au long de la journée et de la nuit, cela alterne : la narine gauche est plus ouverte, puis, quelques heures plus tard (en moyenne 3 heures), c'est la narine droite qui est plus ouverte.

Si vous avez le nez bouché, vous ne pouvez plus prendre (inspirer) suffisamment d'air par le nez. Dans ce cas, vous respirez davantage par la bouche, ce qui entraîne une bouche sèche.

Lorsque vous avez le nez bouché, il peut être difficile de vous endormir ou de passer la nuit sans vous réveiller.

Causes

Un nez bouché peut avoir plusieurs causes :

- Une inflammation de la muqueuse nasale (une allergie ou un rhume des foins, par exemple) ;
- Une infection de la muqueuse nasale (un rhume ou une sinusite, par exemple) ;
- Une cause mécanique (une déviation de la cloison nasale, par exemple).

Comment le reconnaître ?

Inflammations

Une allergie ou une autre inflammation peut faire gonfler votre muqueuse nasale et produire des glaires. Ce qui peut boucher votre nez.

Inflammation de la muqueuse nasale d'origine allergique

Les inflammations allergiques de la muqueuse nasale sont fréquentes. Vous pouvez souffrir de :

- Éternuements, souvent en rafales ;
- Nez qui coule ;
- Démangeaisons au niveau des yeux ou larmoiments.

Souvent, ces symptômes sont présents depuis longtemps ou reviennent régulièrement.

Vos plaintes apparaissent surtout par temps sec et ensoleillé et uniquement pendant la saison des pollens de graminées ou d'arbres ? Il s'agit probablement d'un rhume des foins.

Parfois, les symptômes ne sont pas clairement liés aux saisons, mais ils peuvent se déclencher lorsque vous passez l'aspirateur, lorsque vous faites le lit (allergie à la poussière de maison) ou lorsque vous êtes en contact avec des animaux. Les personnes qui présentent ce type de symptômes souffrent aussi plus souvent d'[asthme](#).

Simple inflammation de la muqueuse nasale

Si vous avez une simple inflammation de la muqueuse nasale, vous avez également le nez bouché et des glaires, mais vous n'avez généralement pas de problèmes au niveau des yeux. Souvent, [les sinus sont un peu enflammés](#) et vous ressentez une douleur et une sensation de pression au niveau des mâchoires. Vous pouvez aussi avoir une [perte d'odorat](#).

Les symptômes apparaissent parfois quand vous êtes exposé à certains facteurs tels que :

- Certaines odeurs ;
- La poussière ;
- La fumée de cigarette ;
- Un changement de température.

Dans ce cas, il est question d'[hyperréactivité](#) de la muqueuse nasale et des voies respiratoires.

Inflammation de la muqueuse nasale d'origine médicamenteuse

Vous pouvez avoir le nez bouché parce que vous utilisez des sprays ou des gouttes décongestionnants (vasoconstricteurs) de manière prolongée. Il s'agit dans ce cas d'une inflammation de la muqueuse nasale d'origine médicamenteuse.

Infections

En cas d'infection, la muqueuse nasale est infectée par un virus ou une bactérie. Ce qui provoque un nez bouché.

Rhume

Si vous avez un simple rhume, vous pouvez non seulement avoir le nez bouché, mais aussi :

- Le nez qui coule ;
- Une légère augmentation de la température ;
- De la [toux](#) ;
- [Mal à la gorge](#) ;
- [Mal à la tête](#) ;
- Une sensation de mal-être général.

En général, vous serez remis sur pied après une semaine.

Sinusite

Parfois, les [sinus sont aussi enflammés](#) (sinusite). Dans ce cas, vous présentez les symptômes suivants :

- Glaires aqueuses ou purulentes dans le nez et la gorge ;
- Sensation de pression ou de douleur au niveau du sinus touché ([front](#) ou [mâchoire supérieure](#)), qui augmente lorsque vous vous penchez en avant ;
- Parfois, sensation de mal-être accompagnée de fièvre.

Ces affections peuvent devenir [chroniques](#).

Parfois, [la muqueuse présente des anomalies](#), par exemple si vous fumez ou si vous avez suivi une [radiothérapie](#). Vous êtes alors plus sensible aux infections.

Causes mécaniques

Vous pouvez aussi avoir le nez bouché par quelque chose qui ne devrait pas être là. Quelques exemples :

- [Polypes](#) ;
- Végétations ;
- Déviations de la cloison nasale ;
- Tumeurs ;
- [Corps étranger](#).

Polypes du nez

Les polypes du nez sont des gonflements bénins de la muqueuse nasale. Ils apparaissent généralement des deux côtés. En conséquence, vous respirez par la bouche et vous ronflez souvent fort.

Les [polypes](#) sont fréquents chez les personnes qui ont de l' [asthme](#).

Nez bouché d'un côté

Un nez bouché d'un seul côté s'observe dans les cas suivants :

- Une déviation de la cloison nasale ;
 - D'origine congénitale ;
 - Provoquée par un traumatisme ;
- Un [corps étranger dans le nez](#) ;
 - Surtout chez les enfants et les personnes ayant un handicap mental ;
 - Qui s'accompagne d'écoulement purulent et qui ne sent pas bon.
- Des tumeurs nasales ;
 - Parfois accompagnées d'un écoulement contenant du sang.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Discussion

Le médecin demande :

- Quels sont vos symptômes ;
- Depuis combien vous êtes malade ;
- Quels sont les facteurs qui déclenchent le nez bouché.

Il peut ainsi se faire une idée des causes possibles.

Examen

Le médecin peut aussi examiner votre nez à l'aide d'un appareil spécial ([spéculum nasal](#)). Cet examen est surtout utile :

- Chez les personnes âgées ;
- Lorsque vos symptômes sont présents d'un seul côté du nez ;
- Lorsque le traitement ne donne pas les résultats espérés.

Le médecin peut réaliser un [bilan sanguin](#) ou des [tests d'allergie cutanés \(prick-tests\)](#) s'il pense à une inflammation de la muqueuse nasale d'origine allergique.

Les examens d'imagerie sont rarement nécessaires. Si le médecin souhaite malgré tout recourir à l'imagerie pour déterminer l'étendue de l'affection, et donc la suite du traitement, le scanner (CT scan) est le meilleur choix.

Que pouvez-vous faire ?

Vous avez une [allergie](#) ? Évitez les choses ou situations qui déclenchent les symptômes.

- N'adoptez pas d'animal auquel vous êtes allergique.

Vous avez une [allergie aux acariens de la poussière](#) ? Entretenez votre habitation avec soin :

- Empêchez la poussière de pénétrer dans votre chambre à coucher.
- Nettoyez régulièrement le sol à l'eau.
- Évitez les penderies, boîtes, valises, cadres, photos, etc. dans la chambre à coucher.

Que peut faire votre pharmacien ?

Le pharmacien peut vous conseiller une solution saline (sérum physiologique) ou des gouttes ou un spray nasal pour soulager vos symptômes. Cela suffit dans la plupart des cas. Il vous expliquera comment l'utiliser correctement.

Gouttes ou spray nasaux décongestionnants (vasoconstricteurs)

Ces médicaments à mettre dans le nez font dégonfler la muqueuse de votre nez. Ils ne changent pas la durée de la maladie, ni le processus de guérison. Ils diminuent juste vos symptômes temporairement.

Si vous utilisez ces médicaments, utilisez-les le moins longtemps possible : maximum 5 jours et, de préférence, uniquement la nuit. Si vous les utilisez plus longtemps, ils entraînent souvent ce que l'on appelle un effet rebond. Cela signifie que, lorsque le médicament ne fait plus effet, la muqueuse gonfle encore plus qu'avant. Vous continuez donc à utiliser les gouttes ou le spray nasaux et vous éprouvez encore plus de difficultés à vous en passer.

Spray nasal à la cortisone

Un spray nasal à la cortisone peut aussi être utile. Il soulage le nez bouché et améliore votre odorat. Vous pouvez l'utiliser plus longtemps. Demandez d'abord conseil au médecin. Si vous avez une ordonnance du médecin, votre spray nasal à la cortisone sera également remboursé.

Ce produit n'agit qu'après maximum 3 à 10 jours. Il faut donc tenir bon et poursuivre le traitement.

Antihistaminique

Vos symptômes sont provoqués par une allergie ? Dans ce cas, le pharmacien peut vous délivrer un spray nasal ou un médicament à prendre par la bouche qui contient un médicament anti-allergique (antihistaminique). Ce type de médicament permet de calmer les symptômes allergiques.

Les antihistaminiques administrés par le nez (par voie nasale) soulagent les symptômes au niveau du nez (éternuements, démangeaisons, nez qui coule, nez bouché), mais n'ont aucun effet sur les yeux.

Que peut faire votre médecin ?

Le traitement dépend de la cause du nez bouché.

- En cas d'allergie, le médecin peut prescrire un médicament anti-allergique (antihistaminique) ou un spray nasal à la cortisone.
- En cas d'infection, les antibiotiques sont rarement nécessaires.
- Une intervention peut être réalisée pour corriger les déviations de la cloison nasale ou pour retirer les polypes du nez ou les végétations.

En savoir plus ?

- [Anatomie du nez \(image\) – Larousse](#)
- [Anatomie des sinus de la face \(image\) – Larousse](#)
- [Vasoconstricteurs par voie nasale \(décongestionnants\) – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Corticostéroïdes par voie nasale – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Antihistaminiques par voie nasale – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Antihistaminiques par voie orale – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Congestion nasale' \(2000\), mis à jour le 01.03.2017 et adapté au contexte belge le 27.12.2019 – ebpracticenet](#)
- Zelfzorgadvies in de apotheek, Praktijkgids 2. S. Cornwell, V. Foulon. Éditeur Acco. Édition 2018.