

# Nez bouché, gonflement, mal de tête

*Que peut-on faire quand la tête  
est complètement bloquée ?*



**Soyez  
soulagé jour  
et nuit**

# Tout est bloqué là-haut ?

Nez bouché ?

Muqueuses gonflées ?

Et parfois mal de tête ?

Nous en souffrons tous de temps en temps.  
Les plaintes sont généralement passagères,  
mais peuvent causer pas mal d'inconforts.



## D'où vient un nez bouché ?

Un nez bouché peut avoir différentes causes : un **rhume classique**, une **réaction allergique**, une hypersensibilité aux stimuli extérieures comme la poussière, la fumée, certaines odeurs ou des fluctuations de la température....

Les muqueuses du nez s'irritent, gonflent et produisent un **surplus de mucus**.

Les **cils cellulaires**, qui mènent le fluide vers l'extérieur, sont submergés. Le mucus **s'amasse** et votre nez se bouche. Ce nez bouché gêne votre respiration et peut déranger votre sommeil.

Essayez d'abord de rincer le nez avec une solution saline et utilisez NasaSinutab® que si cela n'aide pas assez.

Un spray nasal (p.ex. NasaSinutab® spray) a un effet libérant rapide. Evitez par contre de l'utiliser plus de 5 jours consécutifs

## Parfois accompagné de pression et de mal de tête

Lorsque les muqueuses du nez sont enflées, elles causent aussi souvent une pression, des désagréments et un mal de tête. Ce **nez bouché accompagné de gonflement et de mal de tête** est, en général, causé par un **rhume**. C'est comme si tout est bloqué là-haut. Le rhume en soi est causé par un virus qui doit être combattu par votre système immunitaire. C'est une affection bénigne pour laquelle il ne faut pas garder le lit. Mais travailler et fonctionner avec un nez bouché et mal de tête n'est pas gai. Vous pouvez déjà prendre un médicament pour apaiser les **symptômes** (p.ex. Sinutab® comprimés).

**Sinutab®** (paracétamol, chlorhydrate de pseudoéphédrine) est un médicament. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans, ni en cas d'hypertension. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Pas d'utilisation pendant plus de 3 jours sans avis médical.

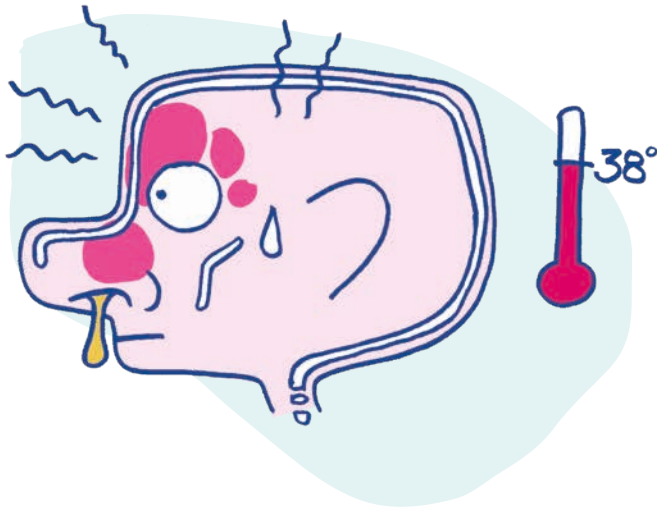
**NasaSinutab® spray** (xylométazoline) est un médicament. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans, en cas d'hypertension, pendant la grossesse et l'allaitement. Pas d'utilisation pendant plus de 5 jours sans avis médical. Essayez d'abord de rincer le nez avec une solution saline et n'utilisez NasaSinutab que si cela n'aide pas assez. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. © 2020 Johnson & Johnson Consumer SA - BE-SI-2000005

## Un nez bouché n'est pas encore une sinusite

En cas de sinusite, le mucus amassé s'enflamme et remplit les sinus. Il s'agit d'une vraie sinusite lorsque si vous souffrez des symptômes suivants :

- Nez qui coule, nez bouché ou éternuements.
- Les écoulements nasaux sont d'abord aqueux puis parfois plus épais et colorés.
- Peut-être une douleur sourde et pulsante qui se disperse vers les yeux, les oreilles ou les joues.
- La douleur peut augmenter lorsque vous éternuez ou vous penchez en avant.
- Une fièvre est aussi possible lors d'une infection grave.
- Une sinusite se guérit en général endéans les 3 semaines.

**Consultez votre médecin en cas de doute !**



## Conseils pour apaiser vos plaintes

- Si vous avez le nez bouché, évitez de vous moucher constamment : ceci ne fera qu'aggraver les choses.
- Bouger, courir, sauter ... l'activité physique favorise la libération de votre nez.
- Evitez l'air conditionné et les espaces froids ou enfumés.
- Un humidificateur dans la maison évite l'air sec et peut aider à garder le nez libre.
- Buvez suffisamment : les boissons liquéfient le mucus. Le thé chaud, la soupe ou le bouillon sont parfaits.
- Appliquez des compresses chaudes ou froides sur votre front et votre mâchoire.
- Utilisez de l'eau physiologique en forme de gouttes ou de spray pour rincer le nez et diluer les glaires.
- Evitez l'alcool, car il enfle les muqueuses du nez et aggrave les plaintes.



# Sinutab® libère le nez et la tête

## Vous avez juste le nez bouché ?

**NasaSinutab® spray** dégage le nez lorsque vous souffrez d'un rhume avec un écoulement abondant de mucus liquide et fin.

- Pour adultes et enfants à partir de 7 ans.
- 1 pulvérisation, maximum 3 fois par jour.
- Utiliser maximum 5 jours consécutifs.
- Libère le nez après environ 5 minutes et peut agir jusqu'à 12 heures.



**NasaSinutab® spray** (xylométazoline) est un médicament. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans, en cas d'hypertension, pendant la grossesse et l'allaitement. Pas d'utilisation pendant plus de 5 jours sans avis médical. Essayez d'abord de rincer le nez avec une solution saline et n'utilisez NasaSinutab que si cela n'aide pas assez. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. © 2020 Johnson & Johnson Consumer SA - BE-SI-2000005

## Vous avez le nez bouché avec gonflement et mal de tête ?

Les **comprimés Sinutab® et Sinutab® Forte** combinent une substance décongestionnante et un antidouleur. Ils dégagent donc non seulement le nez, mais soulagent aussi la douleur.

- Pour adultes et enfants à partir de 12 ans.
- Sinutab®: 1 à 2 comprimés, 2 à 3 fois par jour.  
Sinutab® Forte: 1 comprimé, 2 à 3 fois par jour.
- Utiliser maximum 5 jours.
- Pas d'utilisation pendant plus de 3 jours sans avis médical.



**Sinutab® et Sinutab® Forte** (paracétamol, chlorhydrate de pseudoéphédrine) est un médicament. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans, ni en cas d'hypertension. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Pas d'utilisation pendant plus de 3 jours sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. © 2020 Johnson & Johnson Consumer SA - BE-SI-2000005

## Nez bouché avec symptômes allergiques ?

Les **comprimés Rhinosinutab®** ont non seulement un effet décongestionnant, mais contiennent également une substance qui agit sur les réactions allergiques, telles que la congestion nasale, les éternuements, l'écoulement nasal et les démangeaisons du nez et des yeux.

- Pour adultes et enfants à partir de 12 ans.
- 1 comprimé, 2 fois par jour.
- Utiliser maximum 2 à 3 semaines.
- Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.



**Rhinosinutab®** (dichlorhydrate de cétirizine, chlorhydrate de pseudoéphédrine) est un médicament. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans, ni en cas d'hypertension. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.  
© 2020 Johnson & Johnson Consumer SA - BE-SI-2000005



Lisez plus sur [www.sinutab.be](http://www.sinutab.be)

**Johnson & Johnson**

CONSUMER HEALTH