



## Kyste (ou sinus) pilonidal

🕒 paru le 21/02/2020 • 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 ?

Un kyste (ou sinus) pilonidal est une poche située au niveau du sillon interfessier, causée par des poils qui sont enfermés dans le tissu sous-cutané. Souvent, une sorte de « tunnel » se forme entre la poche et l'extérieur, de sorte qu'un orifice ou un rétrécissement est visible dans la peau. C'est ce qu'on appelle une fistule. La poche peut facilement s'infecter, créant un abcès douloureux qui revient fréquemment. Un sinus pilonidal peut renfermer des poils.

### Quelle est sa fréquence ?

Le sinus pilonidal est fréquent, en particulier chez les personnes en surpoids, au sillon interfessier poilu et qui travaillent beaucoup en position assise (comme les chauffeurs routiers), généralement entre l'âge de 15 et 30 ans.

### Comment le reconnaître ?

Si vous avez un abcès, vous ressentez une douleur pressante au niveau du sillon interfessier, surtout en position assise. Vous pouvez sentir un léger gonflement. Parfois, la peau autour de l'abcès est rouge et chaude. En raison de son emplacement dans le sillon interfessier, l'abcès peut facilement revenir.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin posera le diagnostic de sinus pilonidal après une simple observation.

### Que pouvez-vous faire ?

Veillez à une bonne hygiène du sillon interfessier. Enlevez-y les peluches laissées par les vêtements ainsi que les pellicules de peau (ce qu'on appelle des squames). Évitez de prendre trop de poids. Si vous avez un travail sédentaire, levez-vous et marchez autant que vous le pouvez. Une chaise adaptée peut réduire la pression sur le sillon interfessier. La perte de poids et l'épilation peuvent également empêcher l'abcès de revenir.

### Que peut faire votre médecin ?

Le médecin coupera l'abcès sous anesthésie locale et éliminera les impuretés et les tissus morts. Habituellement, les antibiotiques ne sont pas nécessaires, sauf si les tissus environnants sont très infectés. Après l'intervention, la plaie est laissée ouverte et rincée deux fois par jour. En cas de plaie profonde, l'infirmière à domicile applique une mèche qui absorbe le liquide qui sort de la plaie (exsudat). Si l'abcès revient souvent, le médecin généraliste vous orientera vers un chirurgien.

### En savoir plus ?

- [Sinus pilonidal \(image\) – DermIS – Dermatology Information System](#)

**Source**

[Guide de pratique clinique étranger 'Sinus pilonidal \(ou kyste pilonidal\)' \(2004\), mis à jour le 10.05.2016 et adapté au contexte belge le 14.05.2019 – ebpracticenet](#)